A. T. Hovannessian

Raw Eating

Finally, the cure of all diseases is discovered
Raw Veganism is the only treatment

There is no disease for Humans

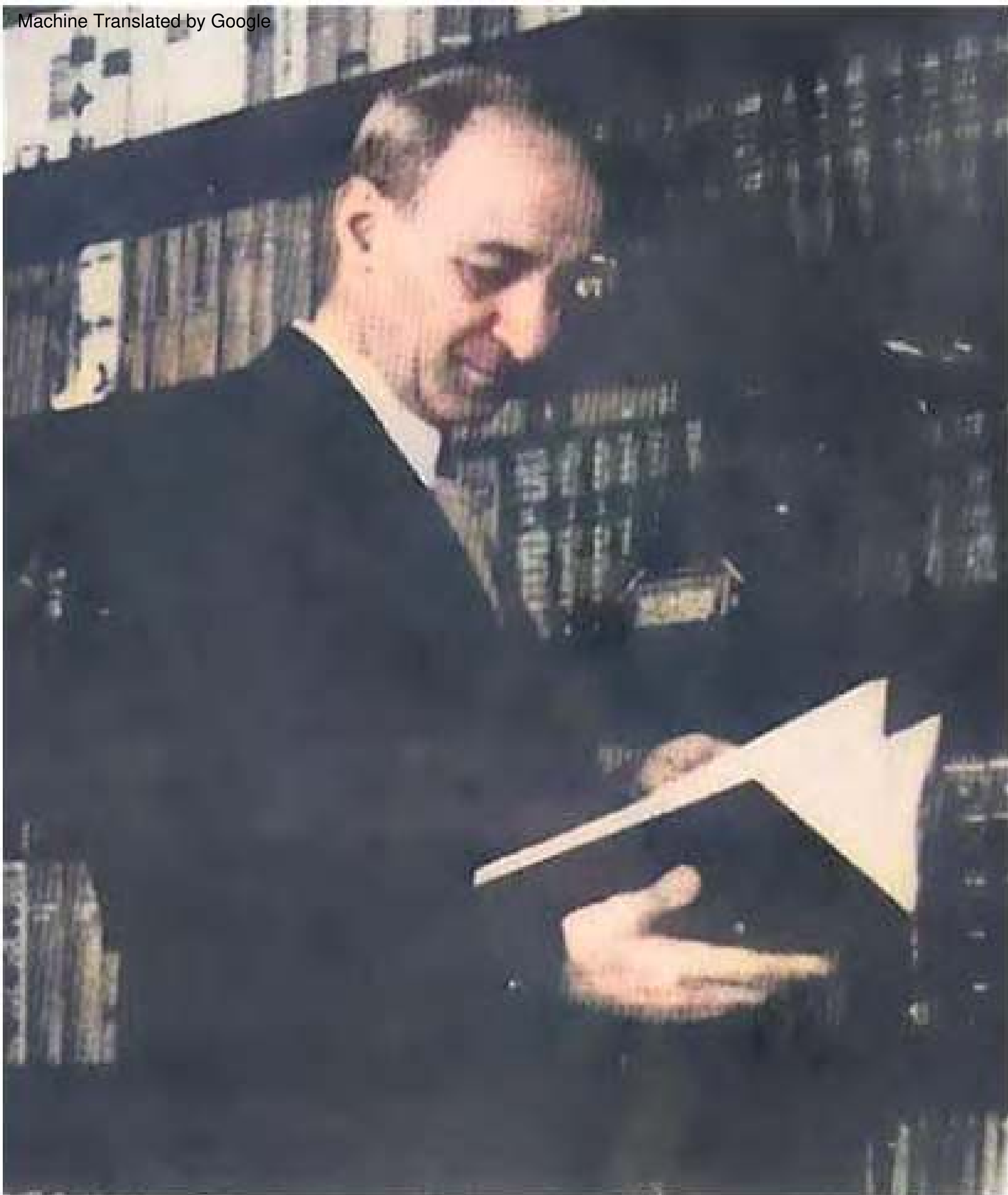
The reasons of illnesses are: animal products consumption,
eating cooked stuffs, taking medicines and chemichals

By "Raw-Eating", all simple or heavy sicknesses will be cured

There is no food shortage, even there is a groceration,
Raw vegetables & fruits are the only real foods

Carnage and animal eating
turns people into senseless brutal beasts

Tehran



Šīs grāmatas autors Arshavir Ter Hovannessian, kurš mira zem spiediena dažādas slimības pirms 19 gadiem, tagad no visām nepatikšanām pilnībā izglābis jēlveganisms, un 75 gadu vecumā viņš ir pilnīgi vesels ar jauna vīrieša spēku. Viņa ikdienas darbība ir parādīt cilvēkiem, ka visas šīs pasaules slimības un citas nelaimes izraisa termiski apstrādātas (nogalinātas) pārtikas un ķīmisko zāļu un citu mirušo vielu patēriņš.

ARŠAVIRS TERHOVANNESIANS (ATERHOVS)

JĒLU ĒŠANA

Jauna pasaule, brīva no slimībām, netikumiem un indēm

Pasūtiet un izplatiet RAW-EATING

JĒLĒŠANAS IZPLATĪŠANA IR CILTĀKĀ UN
HUMĀNĀKAIS DARBS ŠAJĀ PASAULĒ

4

Versija: angļu 3. izdevums, pārskatīts + persiešu izdevums (1976) & Persiešu buklets ar nosaukumu "Pagatavota ēšana, nāvējoša atkarība" (1980) tulkots angļu valodā

Saturs

OTRĀ DAĻA

TREŠĀ DAĻA

PRIEKŠVĀRDS 2. IZDEVUMAM

Šīs grāmatas pirmā daļa tika publicēta 1963. gadā ar nosaukumu RAW-EATING. Šajā mazajā sējumā, kurā bija īss kopsavilkums par manām koncepcijām par uzturu, es biju pieskārusies gandrīz visiem svarīgajiem neapstrādātas ēšanas aspektiem. Vispārīgi runājot, nav nepieciešams iedziļināties garās detaļās, lai pasludinātu pasaulei vienkāršu patiesību, ka vārīšanas un attīrīšanas darbības, ar kurām dabīgie uzturvielas tiek pārvērsti nedabīgās vielās, nav tikai kaitīgas darbības, kas. pārkāpj dabas likumus, bet tie ir galvenais visu slimību cēlonis. Nezinošākais cilvēks var skaidri saprast, ka medicīnas zinātne, kas balstīta uz termiski apstrādātiem ēdieniem un indīgām zālēm, tā vietā, lai atbrīvotu cilvēkus no slimībām, noved pie daudzām nopietnām slimībām, no kurām visa pārējā dzīvā radība ir imūna.

Izlasot tikai dažas rindiņas par šo tēmu, skaidrais cilvēks pamostas no letarģiskās vienaldzības un apzinās situācijas pilno smagumu. Tomēr lielākā daļa cilvēku, kurus apžilbuši pašreizējie maldīgie priekšstati par medicīnas zinātni un aizspriedumi no daudzām aizspriedumiem, vēlas iegūt papildu informāciju par šo tēmu. Tāpēc šīs grāmatas otrajā daļā esmu sniedzis papildu un detalizētākus skaidrojumus par vairākiem būtiskiem jautājumiem. Vienlaikus ir izmantota iespēja pirmajā daļā veikt vairākus nelielus labojumus un labojumus. Grāmatas pirmā izdevuma laikā jēlas ēšanas ideja vēl bija sākotnējā stadijā; šodien tas ir ieviests praksē ļoti daudzās valstīs. Atteicoties no termiski apstrādātiem ēdieniem un indīgām zālēm, tūkstošiem saprātīgu cilvēku visā pasaulē ir izārstējušies no savām ieilgušajām slimībām un tagad var baudīt bezrūpīgu veselību un laimi. Grāmatas beigās esmu sniedzis nelielu izlasi no daudzajām vēstulēm, kas saņemtas no šādiem cilvēkiem.

Kad tiek izgudrota jauna iekārta vai instruments, daži veiksmīgi testi tiek uzskatīti par pietiekamiem, lai apstiprinātu vai pierādītu šo izgudrojumu. Mūsdienās tūkstošiem veselu cilvēku visā pasaulē ir dzīvs pierādījums tam

neapstrādāta ēšana izglābj cilvēci no nežēlīgās ikvienas slimības uz zemes.
Varētu domāt, ka ar to būtu pieticis, lai pamodinātu zinātnisko pasauli no tās gausās apātijas un pārliecinātu ikvienu par milzīgajiem ieguvumiem, ko neapstrādāta ēšana sniedz mums visiem.
Mūsdienās atkarību apžilbinātie cilvēki organizē starptautiskas konferences, lai cīnītos ar šķietamo pārtikas produktu deficītu pasaulē, un uzstājas ar nebeidzamām runām par smieklīgām tēmām, savukārt 80 procentus īsto pārtikas produktu, ko mums dāvā daba, neapdomāti iznīcina pašu rokām, gatavojot un rafinējot.

Es aicinu visus patiesos humanitāros cilvēkus pacelt balsi un ar viņu pastāvīgajām prasībām aicinu varas iestādes nekavējoties veikt pasākumus, lai ieviestu jēlas ēšanas principus. Laiks ir gatavs darbībai.

PIRMĀ DAĻA

Kā man radās neapstrādātas ēšanas ideja

Neapstrādātai vegānu pārtikai vajadzētu būt vienīgajam cilvēka uzturam. Šajā pasaulē vajadzētu vienreiz uz visiem laikiem atteikties no ieraduma ēst vārītu ēdienu. Tā ir nekļūdīga dabas prasība. Cepta ēdiena patēriņš ir visbriesmīgākais barbarisms cilvēces vēsturē, barbarisms, par kuru neviens, šķiet, nav zināms un kuram ikviens kļūst par neapzinātu upuri. Neatkarīgi no tā, cik dīvaina šī ideja dažiem šķiet, tā ir absolūta patiesība, ar kuru mēs nevaram nepiekrist.

Šī patiesība man kļuva acīmredzama, kad pēc 18 gadu rūpīgas izpētes un izmeklēšanas es pārliecinājos, ka mana 10.
gadu veco dēlu un 14 gadus veco meitu izraisīja nedabisks uzturs. Liela daļa medicīnisko pārbaužu, kas tika veiktas Persijā, Francijā, Vācijā un Šveicē, dažādos mēģinājumos atklāt kādu specifisku slimību to organismos, un tai sekojošajai daudzu ārstniecības līdzekļu ievadīšanai bija arī ievērojama loma traģēdijas sasniegšanā. Mani bērni nomira no pakāpeniskas novājēšanas un visu savu orgānu izšķērdēšanas, ko izraisīja nedabiska barošana un indīgas zāles.

Man ir izdevies iekļūt medicīnas zinātnes noslēpumos un vēl skaidrāk novērot tās labās un sliktās puses, jo mani nav iedvesmojusi izredzes kļūt par ārstu vai gūt finansiālu labumu. Mans stimuls, pirmkārt, ir bijusi vēlme darīt visu iespējamo, lai atgūtu savu mīļoto bērnu veselību, un vēlāk kvēlā vēlme iemūžināt viņu piemiņu, noderot cilvēcei.

Vēl viens faktors, kas ir veicinājis manu labāku izpratni par Medicīnas zinātnes nepilnības ir pilnīgi jaunā sistēma, kurā esmu veicis savas studijas pašizglītošanās ceļā, brīvs no akadēmiskās programmas apgrūtinājuma. Es nekad neesmu apreibinājusies no pārspīlētajiem apgalvojumiem par progresu medicīnas zinātnes vārdā vai no visām izdomātajām pasakām par pasakainajiem ieguvumiem, ko gūst no medikamentiem. Esmu pievērsies šiem jautājumiem ar kritisku prātu un vienmēr esmu vairāk uzsvēris to nepilnības. Turklāt es pastāvīgi esmu ievērojis faktu, ka, neskatoties uz miljoniem kvalificētu ārstu un lielu skaitu Nobela prēmijas laureātu, civilizēts cilvēks kļūst par dažādu slimību upuri biežāk nekā jebkurš cits dzīvnieks un tādas slimības kā skleroze. , cukura diabēts, sirdslēkmes un vēzis pieaug satraucošā ātrumā, draudot iznīcināt cilvēci no zemes virsmas. Neesmu lieki tērējis savu laiku, iegaumējot slimību simptomus, medikamentu nosaukumus un devas un tās neskaitāmās sarežģītās formulas, kas reti nepieciešamas, jo man nekad nav bijis nodoms sēdēt uz izmeklējumiem un iegūt grādus. Tā vietā, cik vien iespējams, esmu veltījis savu laiku daudzu zinātnes nozaru izpētei un daudzveidīgo zināšanu avotu izpētei, no kuru pamatprincipiem un vispārējiem principiem esmu spējis smelties dažus būtiskus, būtiski secinājumi.

18 gadu rūpīgas izpētes un darba rezultāti ir iemiesoti divu lielu sējumu darbā, no kuriem pirmais, 568 lappušu liela grāmata, tika izdots armēņu valodā 1960. gadā.

Katras rūpnīcas efektīva darbība ir atkarīga no visu inženiera norādīto izejvielu vienotas piegādes

Līdz uguns atklāšanai, kā arī pārējai dzīvnieku valstībai, cilvēks bija attīstījis un īstenojis savu evolūciju, patērējot dabisku, neapstrādātu barību. Bet kopš uguns atklāšanas cilvēki bez lielām pārdomām ir likuši ugunī dabiskos pārtikas produktus, iznīcinājuši to galvenās sastāvdaļas, pazemojuši tās un pēc tam barojuši ar tiem savu ķermeni. Kā tiešas sekas ir visas slimības, no kurām mūsdienās cieš visa cilvēce.

Cilvēka organisms ir dzīva rūpnīca, ko cēluši nemitīgi dabas centieni. Vienlaikus ar šīs rūpnīcas celtniecību mūsu brīnišķīgā daba ir izmantojusi saules starus, lai izstrādātu visas izejvielas, kas nepieciešamas mūsu organisma tūkstošiem sarežģīto darbību koordinēšanai un atbilstošas ražošanas nodrošināšanai. Turklāt daba ir ievietojusi šīs izejvielas visā to pilnībā un to dažādo sastāvdaļu nevainojamā harmonijā sīkā kukurūzas graudiņā, granātābola sēkliņā, vīnogu ogā vai auga lapās. . Katrs no "nieka" pārtikas produktiem atsevišķi satur visus tos faktorus, kas nepieciešami, lai uzturētu dzīvu tādas būtnes dzīvo organismu kā cilvēks.

Materiālajā pasaulē mazākās novirzes no detaļām inženiera izstrādāts rūpnīcas mehānisma nevainojamai darbībai vai tās normālas produktivitātes nodrošināšanai noteikto izejvielu defekts, rada attiecīgu bojājumu rūpnīcas darbībā. Tāpat arī mazākā nolietošanās vai izmaiņas izejmateriālos, ko daba nosaka, lai nodrošinātu cilvēka organisma sarežģīto procesu netraucētu darbību, izraisa mūsu orgānu normālu bioloģisko funkciju traucējumus un šie traucējumi izpaužas slimību formā.

Dažādās metodes, ko cilvēks izmanto, iznīcinot vai deģenerējot līdzsvarotās izejvielas, ko daba nosaka normālai viņa organisma darbībai, necieš pārdomas. Šim nolūkam civilizēts cilvēks ir izgudrojis dēmoniskas rūpnīcas, krāsnis, krāsnis un virtuves. Katrai dabisko pārtikas produktu kvalitātes deģenerācijai seko atbilstoša deģenerācija cilvēka organismā. Dabisks uzturs nodrošina mūsu organisma normālu darbību, savukārt nedabiskam uzturam seko anormāla tā funkciju izpilde. Slimību daudzveidība ir dabiskas pārtikas sastāvdaļu lielās deģenerācijas daudzveidības rezultāts.

Ja visas tās vajadzības apmierina dabas likumi, cilvēka organisms, kas ir vispilnīgākais organisms dzīvnieku valstī, var dzīvot teicamā veselībā no vismaz 150 gadiem līdz maksimāli 200-250 gadiem. Vārīta pārtika liek cilvēka orgāniem strādāt vairākkārt ātrāk par normālu, nogurdina tos priekšlaicīgi, izraisa dažādas slimības un saīsina cilvēka mūžu līdz daļai no normālā ilguma. Pašreizējā zinātnes progresa laikmetā cilvēks varēja atbrīvoties no visām slimībām, pilnībā atturoties no termiski apstrādātas pārtikas, un tad viņš varēja veltīt savus spēkus tikai ilgmūžības problēmu izpētei.
Vienlaikus ar dabisko uzturu cilvēkam ir jāpārliecinās, ka tiek apmierinātas pārējās viņa dabiskās vajadzības. Tie ir tīrs gaiss, agra gulēšana, agra celšanās, fiziskais darbs, atturēšanās no mākslīgās apkures, tīrība un tā tālāk.

Tiešas un netiešas uztura slimības

Uztura slimības ir sadalītas divās galvenajās kategorijās: tiešās un netiešās kaites. Tiešās uztura slimības ir tās, ko izraisa noteiktu uztura sastāvdaļu pārpalikums vai citu deficīts. Uguns un dzīvnieku barība koncentrējas un palielina olbaltumvielu un tauku daudzumu uzturā, tajā pašā laikā izslēdzot vielas ar augstu uzturvērtību. Zinātne līdz šim ir spējusi atpazīt tikai niecīgu skaitu no šīm vielām, kuras tika nosauktas par vitamīniem un bez kurām dzīvība

nevar pastāvēt. Pie tiešajām uztura slimībām ir jāuzskaita visi hroniskie traucējumi un deficīta slimības. Slimības attīstās ļoti lēni un slepeni. Kamēr slimība nav nonākusi beigu stadijā un orgāni nav pārstājuši darboties, indivīds sevi uzskata par veselu. Daļēja un jaukta vitamīnu deficīta gadījumā slimība neizpaužas pēc avitaminozei raksturīgiem simptomiem, kas aprakstīti mācību grāmatās; drīzāk tas parādās ar sūdzībām, kuras nav viegli izskaidrot.

Netiešās gremošanas sistēmas slimības ir infekcijas slimības. Cilvēka organismā parasti dzīvo daudz dažādu mikrobu, kas normālos apstākļos sniedz organismam noderīgus pakalpojumus un kuri ir pakļauti specializētu (diferencētu) cilvēka šūnu kontrolei, kuru komandām tās atbilstoši pakļaujas. Bet ar nepareizu uzturu deģenerētās un novājinātās šūnas ir tik novājinātas, ka saskaņā ar Izdzīvošanas likumu šie mikrobi gūst virsroku, atbrīvojas no šo šūnu kontroles, saceļas pret saviem saimniekiem, kļūst patogēni un tik labi izraisa infekcijas slimības. mums zināms. Reizēm uzbrūkošo mikrobu armija, kas veselā organismā būtu sastapusi neatvairāmu pretestību un būtu uzreiz iznīcināta, novājējušā organismā šādu pretestību nesastopas un izraisa tā specifisko infekciju.

Savas armēņu grāmatas otrajā sējumā ievērojamu vietu esmu veltījis infekcijas slimību problēmai, kuras izpētei esmu analizējis atsevišķas traktāta "Patoloģiskā anatomija un cilvēka slimību patoģenēze" pirmā sējuma daļas. izcilais padomju zinātnieks IV Davidovskis, publicēts 1956. gadā. Ar daudziem pārliecinošiem faktiem autors pierāda, ka infekcijas slimību izraisīšanā nav vainojami paši mikrobi, bet gan ķermeņa sliktais stāvoklis, tā spēju samazināšanās. imunitāte. Bet diemžēl, tāpat kā visi vārītas pārtikas atkarīgie, arī Davidovskis nevar izskaidrot, kā mēs varam atjaunot šo imunitāti vai, vēl labāk, novērst tās pazemināšanos.

Bailes no mikrobiem ir tik ļoti nobiedējušas vīriešus, ka, lai no tiem izbēgtu, viņi izmanto visbīstamākos pasākumus, taču viņi iegūst pilnīgi pretējus rezultātus. Neapstrādātu pārtikas produktu gatavošana, lai izvairītos no mikrobiem, ir viena no liktenīgākajām kļūdām medicīnas zinātnē.

Mēs nevaram iznīcināt mikrobus no zemes virsmas. Tie ir atrodami visur, tie vienmēr pastāvēs un var iekļūt mūsu organismos pa daudzveidīgiem kanāliem. Jo īpaši, gatavojot ēdienu, mēs vispirms vājinām savu šūnu rezistenci un pēc tam iznīcinām savos pārtikas produktos tās dabiskās antibiotikas, kurām daba ir paredzēta cīņai pret mikrobiem. Pat tie ārsti, kuri ir atkarīgi no vārītas pārtikas, apstiprina, ka daudziem vitamīniem, kas tiek iznīcināti uz uguns, piemīt bakteriālas īpašības. Tāpēc dzīvnieki, kas barojas no atkritumu kaudzēm, ne tuvu nav tik pakļauti infekcijas slimībām kā cilvēki.

Vēža šūna ir deģenerētu cilvēku tiešais pēcnācējs Ēdiens

Daudzi ēstgribētāji sliecas uzskatīt, ka, tā kā cilvēks gadsimtiem ilgi ir barojies ar vārītu pārtiku, viņam pie tā ir jāpierod, un tagad viņš var ciest, ja sāks ēst neapstrādātu pārtiku uzreiz. Citiem vārdiem sakot, ja kādu laiku esam iepildījuši automašīnu ar netīru un nekvalitatīvu benzīnu, dzinējs var būt pieradis un tas var tikt sabojāts, ja netīro benzīnu aizstāj ar tīru degvielu.

Pirmkārt, dažu tūkstošu gadu periods nav nekas, salīdzinot ar miljardiem gadu, kuru laikā cilvēks kopā ar saviem senčiem dzīvoja un attīstījās tikai no neapstrādātas pārtikas. Turklāt to, ka cilvēks patiesībā nav pieradis pie termiski apstrādātas pārtikas, pierāda pati slimību esamība, kuras izzūd un organisms atgriežas pie savām normālām funkcijām, tiklīdz cilvēks ķeras pie jēlbarības.

Tā ir taisnība, ka saskaņā ar evolūcijas likumiem mūsu organisms cenšas pielāgoties pie ēdiena, ko tā saņem, bet ne tā, kā daži cilvēki iedomājas. Uguns ietekmē viegli iznīcina tās barības sastāvdaļas, kas ir būtiskas sarežģītajiem procesiem un šūnu specializētajām galvenajām funkcijām. Tāpēc,

pārtikai, ko ēstgribu ēdāji uzskata par barojošiem, trūkst šo būtisko sastāvdaļu, bet tā vietā tajos ir bagātīgs olbaltumvielu, tauku un ogļhidrātu daudzums, kas vairākas reizes pārsniedz šūnu vajadzības.

Pastāvīgi atņemot tās uzturvielas, kas ir būtiskas to augstāko funkciju veikšanai, šūnas vai nu nesasniedz pilnvērtīgu attīstību un specializāciju, vai arī, to sasniegušas, vēlāk zaudē spēju veikt šīs funkcijas. Pēc vairāku gadu trūkuma un izturības pienāk diena, kad viens no vairākiem miljardiem šūnu, kam atņemtas atlikušās spējas, beidzot tiek atbrīvots no mehānismiem, kas ierobežo šūnu augšanu. Pēc tam viņi norobežojas no kopienas dzīves, kļūst autonomi un alkatīgi aprij audus veidojošos materiālus, kas lielos daudzumos peld starpšūnu šķidrumā, ko normālās šūnas ir atraidījušas, jo tās ievērojami pārsniedz to vajadzības, un kuri ir lepni. slavē gastroēdiskie biologi — olbaltumvielas (īpaši dzīvnieku olbaltumvielas), tauki un visas slāpekli saturošās vielas. Pēc tam tie aug satraucošā ātrumā, neuzmanīgi un izaicinoši, un nesakārtoti vairojas, veidojot briesmīgu masu, jaunu dzīvu radību, kas savas augšanas gaitā pakļaujas, iznīcina visu apkārtnē un beidzot vienā jaukā dienā. sagrauj šo brīnišķīgo celtni, cilvēka ķermeni. Šīs jaunās būtnes nosaukums ir vēzis. Tas ir īsts gatavota ēdiena pēcnācējs, dzīvs pierādījums tam, kā šūnas ir pielāgotas pārtikas produktu struktūrai.

patērēt.

Kad dzīvība pirmo reizi parādījās uz mūsu planētas, daba bija tās rīcībā tikai pats elementārākais būvmateriāls (olbaltumvielas, tauki un ogļhidrāti), no kura izdevās radīt pirmos vienšūnas organismus. Tāpat kā, pievienojot cilindru, aparātu vai sīku detaļu, inženieris savai rūpnīcai piešķir jaunu funkciju, tā, pēc tam pievienojot jaunu sastāvdaļu tās būvmateriāliem (augu ķermeņiem), daba piešķir jaunu funkciju dzīvnieku orgāniem.
Šis smagais uzdevums ir noslogojis dabu miljardiem gadu, un šajā periodā tā ir attīstījusi izejvielas no parastas baktērijas līdz

augļi, ko mēs šodien pazīstam, un ar šo augu izejvielu starpniecību, bet vienlaikus ar to evolūciju tā ir izveidojusi vienšūnas dzīvnieku organismu par brīnišķīgu dzīvnieku.

Diemžēl pēc uguns atklāšanas cilvēka dabiskā evolūcija ir apstājusies un, kas ir vēl ļaunāk, tā atkāpjas milzu tempā. Uguns un citi civilizēta cilvēka izgudrotie smieklīgie deģenerācijas līdzekļi iznīcina visas tās augstākās uzturvērtības īpašības, kas miljardiem gadu ir glabājušās dabiskajos pārtikas produktos un līdz ar to arī dzīvnieku šūnās, un atgriež tās primitīvajā veidā, bet ar vislielāko centību tās nodrošina. visizplatītākie būvmateriāli, kas nodrošina šo šūnu bezmērķīgu augšanu. Vēža šūnas ir patiesi šo primitīvo šūnu paraugi. Tuvredzīgiem biologiem ķermeņa celtniecības materiāli ir olbaltumvielas, proti, vienkārši akmeņi un ļoti izplatītas struktūras ķieģeļi. Viņus neinteresē dažādi javas veidi un daudzās detaļas, kas ir nepieciešamas sarežģītas rūpnīcas celtniecībā un kuras neeksistē liellopa steikā vai bārbekjū.

Savas armēņu grāmatas otrajā sējumā esmu veltījis gandrīz Vēža izcelsmes problēmas izpētei 300 lpp.
Šim nolūkam esmu pārskatījis slavenā amerikāņu citologa E. Kaudrija svarīgu traktātu "Vēža šūnas" (1955), kas ir visplašākais no dažādajiem pētījumiem par šo tēmu un kurā apkopoti visi svarīgie pētījumi, dati, atzinumus un secinājumus, ko publicējuši daudzi pazīstami zinātnieki. Pamatojoties uz pašu citologu iegūtajiem pētījumu datiem, esmu pārliecinoši pierādījis, ka vēža šūnas rodas no augstāko uzturvielu deficīta un to izplatīto būvmateriālu pārpilnības, kas veicina šūnu bezmērķīgu augšanu.

Atkarība no vārītas pārtikas ir visbīstamākā no visām Vices

Lasītājs, protams, var brīnīties, kāpēc neviens no daudzajiem izcilajiem zinātniekiem un profesoriem neredz šīs vienkāršās patiesības un kāpēc neviens mums nestāsta, ka ieradums ēst vārītu ēdienu ir nedabisks un bīstams. Iemesls ir tāds, ka visa cilvēce ir pārtikas atkarība un pārtikas atkarība ir padarījusi aklus ikvienu. Neviens neapzinās, ka vārīta ēšana ir netikums un ka tas patiešām ir visbriesmīgākais no visiem netikumiem. Tā nav tieksme pēc tikai viena veida vielām, bet gan cilvēka rijīgo ilgošanās kopums pēc tūkstošiem vielu (un cik "brīnišķīgas", "vēlamas" vielas!). Turklāt tuvredzīgi ēstgribētāji saskata bagātību un izcilību pārtikas produktu pazemojumu daudzveidībā, turpretim tieši tik daudzos pazemojumus rada daudzveidīgs kaitējums, kura patiesais atspoguļojums ir redzams. plašajā slimību daudzveidībā, kas dominē pasaulē.

Cilvēks kļūst atkarīgs no tādām indes saturošām vielām kā tēja, kafija, kakao, tabaka, alkohols, opija, kokaīns, morfīns uc Spēcīgo tieksmi pēc šīm vielām veicina attiecīgās cilvēka organismā savāktās indes. Vārīta pārtika rada daudz dažādu indes, kas laika gaitā uzkrājas dažādās ķermeņa daļās, piemēram, uz vēnu sieniņām un kapilāriem, starp locītavām, tauku šūnu centrā un citur. Tāpat kā narkomāna tieksme pēc heroīna nerodas no viņa organisma normālām fizioloģiskajām vajadzībām, tā arī pagatavota ēdāja vēlme pēc vārīta ēdiena, viņa izsalkuma sajūta nav normāla viņa organisma prasība; drīzāk tā ir viņa atkarības prasība. Tā ir impulsu izpausme, ko stimulē cilvēka organismā savāktās indes; tas ir pieprasījums pēc slimībām, kas atrodas ķermenī, cilvēka ļaunākā ienaidnieka aicinājums.

Šis briesmīgais netikums ir ieviests katra cilvēka ķermenī viņa paša vecāki, tieši no šūpuļa. Tieši tāpēc brīdī, kad mazulis sāk to pamanīt un sāk runāt, atkarība no ēdiena jau ir nostiprinājusi viņu cieši, un no šī brīža līdz pat dzīves beigām gatavotu ēdienu viņš uzskata par savu parasto uzturu un spēcīgu tieksmi.

par to kā viņa fizioloģisko pieprasījumu; tas ir tas, ka viņš maldās ar īstu badu.

Pieprasījums pēc vārītas pārtikas nav bads

Ja termiski apstrādāts ēdājs mēģina barot tikai ar dabīgu pārtiku, piemēram, valriekstiem, graudiem, neapstrādātiem augļiem un dārzeņiem, un viņam vairs nav apetītes pēc jebkāda veida jēlbarības, viņa organisma dabiskās vajadzības tajā brīdī ir pilnībā apmierinātas un viņš ir pilnībā piesātināts. Bet, neskatoties uz to, pat ja viņam jau vairākas reizes vajadzēja uzņemt parasto ikdienas pārtikas produktu daudzumu, viņš joprojām uzvedas tā, it kā nebūtu neko ēdis, un izjūt lielu pieprasījumu pēc garšīgas gaļas, bagātīgas un ēstgribas. Tas vairs nav bads. Tas ir kairinājums, ko izraisa indes, kuras ir uzkrātas organismā un kurām tagad ir vajadzīgas jaunas indes. Tas ir dēmona sauciens, kas tur gulstas un prasa jaunus instrumentus, lai saplēstu cilvēka organismu gabalos. Apdomīgais, spēcīgas gribas jēlēdājs dienu no dienas dzird šo saucienu visā savā dedzībā, bet viņš to ignorē ar visu savu dvēseli un nepiekāpjas ne kripatiņas.

Pagatavota ēšana liek cilvēka orgāniem strādāt Trīs līdz četras reizes pārsniedz to parasto ietilpību

Visiem cilvēka orgāniem ir dabas rezerves enerģijas krājumi. Parasti viņi strādā ar ceturtdaļu no potenciālās jaudas, atlikušo enerģiju paturot vēlākai izmantošanai īpašā ārkārtas situācijā vai vecumdienās. Tādējādi "normālos" apstākļos sirds pulss ir 70-72 sitieni minūtē (kamēr jēlēdājam ir tikai 58-62), kas izņēmuma gadījumos var tikt palielināts līdz vairāk nekā 200 sitieniem minūtē. Atkal normālas elpošanas laikā plaušās ieplūst un izplūst 500 cc gaisa, bet ar īpašu elpošanas piepūli mēs varam iedvesmot pat 3700 cc.

Jēlēdājs vienu ceturtdaļu izmanto savus gremošanas orgānus savu potenciālo kapacitāti, kā rezultātā viņa orgāni nekad nav pārslogoti vai noguruši. Savukārt pagatavotais ēdājs pēc apetītes stimulēšanas ar nosacītu refleksu palīdzību kairina

garšvielas, aperitīvus un citus absurdus stimulatorus, piepilda viņa vēderu tiktāl, ka gremošanas orgāni ir spiesti iedarbināt visas savas rezerves enerģijas un pat tad nespēj tikt galā ar uzlikto pieprasījumu. Kur cilvēks ir spiests atgriezt riebīgo pārtiku pa to pašu kanālu, pa kuru viņš to nosūtīja, vai izspiest to no savām zarnām ar attīrīšanas līdzekļiem. Pārsteidzoši, ka pietiekami daudz šādu nelabumu izraisošu darbību neuzskata par dīvainu pagatavotu ēdāju.

Gremošanas orgānu pārslodzes rezultātā tiek strādāts arī ļoti daudzi palīgorgāni, piemēram, sirds, aknas un nieres.
Papildu darbs, ko veic šie orgāni, drīz vien tos nogurdina un priekšlaicīgi izslēdz no darbības. Tāpēc nav pārsteidzoši, ka tā rezultātā cilvēka mūžs tiek saīsināts vairākas reizes. Barojot ar bezjēdzīgām, kaitīgām un indīgām vielām, pārtikas atkarīgais apmierina savas kaislības, paralizē kuņģa darbību un rada sev ilūziju par apmierinātību, turpretī viņa šūnas patiesībā vaidē no izsalkuma par nepieciešamo uzturvielu trūkumu. . Jēlēdāja kuņģis vienmēr ir mierā, kaut arī parasti ir tukšs, bet viņa ķermenis patiešām ir pilns un apmierināts šī vārda īstajā nozīmē.

Kad pagatavots ēdājs nolemj pāriet uz neapstrādātu ēšanu, sākumā viņš nekad nejūtas apmierināts, lai arī cik daudz viņš ēd. Parasti tā vietā, lai justos laimīgi, pārtikas atkarīgie jūtas neapmierināti ar šo stāvokli. Pēc viņu domām, viņu pastāvīgā bada iemesls ir fakts, ka pārtikas produktiem, ko viņi patērē, ir zema uzturvērtība un tie ir bezvērtīgi kā uzturs. Tas ir šausmīgs nepareizs priekšstats. Gluži pretēji, šie pārtikas produkti ir gan barojoši, gan pilnībā sabalansēti. Cilvēka šūnas gadiem ilgi ir cietušas no to trūkuma. Cilvēka gremošanas orgānu spējas pilnībā atbilst to sastāvam un to sastāvdaļu izvietojumam. Tāpēc kuņģis tos pārtikas produktus ar prieku uzņem, ātri mīkstina un bez lielas kavēšanās nodod zarnām, savukārt šūnas pašas, novājinātas un novājinātas kā no bada, dedzīgi uzņem šīs vērtīgās vielas un vairākkārt prasa vairāk un vairāk no tiem.

Slimās šūnas tiek sadziedētas, novājinātās atveseļojas, neaktīvie atgūst vitalitāti. Savukārt tauku šūnas badā sāk kust, pamazām izzūd indes uzkrājumi un liekais ūdens pamet organismu. Tad parastās, aktīvās šūnas aizstāj tās gausās šūnas, kuras bija nobarotas ar slinkumu un bezdarbību. Ātrais ķermeņa svara zudums ir droša zīme par atgūto veselību un sparu.

Šim faktam vajadzētu piepildīt vīrieša sirdi ar prieku un laimi. Šīs barības vielas nekavējoties izplatās visā viņa ķermenī un piešķir viņam veselību, spēku, sparu un enerģiju. Šī ir pirmā reize viņa dzīvē, kad, lai gan visi viņa orgāni un dziedzeri saņem vislielāko barības daudzumu, tie spēj strādāt ērti un viegli. Pat ja tajā dienā viņš uzņems lielāku daudzumu neapstrādātas pārtikas, nekā nepieciešams organismam, vai arī viņa zarnas un šūnas spēj uzņemt, viņa kuņģis no tā neatteiksies un neradīs viņā sliktu dūšu, izraisot izraidīt to ar vardarbību un spēku. Pārtikas produkti, kas pārsniedz viņa parastās vajadzības, nepaliks kuņģī, lai izraisītu pūšanu; tie netiks pārvērsti par indēm un neizraisīs nekādus gremošanas traucējumus. Tā vietā, nepakļaujoties sagremošanai, tie uzreiz no kuņģa nonāks zarnās un tajā pašā dienā ar izkārnījumiem pametīs ķermeni, nenodarot organismam ne mazāko kaitējumu. Tādējādi viņa kuņģis vienmēr būs viegls, savukārt viņa zarnas un asinis būs piepildītas ar pilnībā sabalansētām barības vielām.

Tad tādā brīdī ļaujiet viņam vienkārši mēģināt apēst dažus kumosus vārīta ēdiena. Viņa kuņģis sašutis atteiksies no šīm dīvainajām un nevēlamajām vielām. Neraugoties uz ārkārtīgo baudu, ko izjūt viņa aukslējas, šie kumosiņi ilgi gulēs viņa vēderā, darbosies kā aizbāznis, lai aizvērtu apetīti un paralizēs normālu gremošanas darbību. Bet pagatavotais ēdājs ir diezgan apmierināts un apmierināts ar šo stāvokli, jo viņš ir apmierinājis savas kaislības, viņš ir piebāzis vēderu un tagad ir "pilns". Cilvēks, kurš apzinās neapstrādātas ēšanas vērtību, baidās no šī stāvokļa. Viņš pilnībā saprot, ka organismu baro neapstrādāti augu izcelsmes produkti, bet mirušie līķi.

no uguns ir tikai degviela un dažādu indu un slimību avoti.

Cilvēka uzturam vajadzētu sastāvēt no dzīvām šūnām un Nevis mirušo šūnu līķi

Pilnībā sabalansēti pārtikas produkti sastāv no dzīvām šūnām. Tagad augu ķermeņi pēc atstāšanas no zemes paliek dzīvi ilgu laiku. Rožu pumpurs turpina ziedēt vāzē, savukārt graudi dīgst, kad tie tiek stādīti vairākus gadus pēc to savākšanas. Bet nogalināto dzīvnieku šūnas vai no viņu ķermeņa nozagtā piena šūnas uzreiz mirst, un tad tās sāk sadalīties un pārvērsties par indēm, savukārt ēdiena gatavošana tās pārvērš par kaut ko patiešām briesmīgu. Dzīvnieku olbaltumvielas uzskatīt par pārākām par augu olbaltumvielām ir ļoti nožēlojama sprieduma kļūda, kas liecina par gaļas pielūdzēju biologu tuvredzību. Ja mēs atzīstam, ka dzīvnieku organisms pārnes augu olbaltumvielas un pārvērš tās pilnībā sabalansētās uzturvielās, tad to dzīvnieku, piemēram, lapsu, vilku, suņu, kaķu un tīģeru, gaļai, kas barojas ar šādām "pilnībā sabalansētām" olbaltumvielām, vajadzētu būt tādai. augstākā uzturvērtība; tā kā šādu zvēru miesas indīgais raksturs ir tik acīmredzams, ka pat visnoderīgākais gaļas atkarīgais neuzdrošinās ar to baroties.

Tie biologi, kurus mudina viņu personīgās tieksmes uz meklēt īpašas priekšrocības gaļā, tā saukto neaizvietojamo aminoskābju atklāšanā nav ņēmis vērā faktu, ka šīs aminoskābes veidojas no visbiežāk sastopamajām zālājām, ko uzturā lieto dzīvnieki Pēc kāda zinātnes principa govs organisms spēj taisīt aminoskābes no vissliktākajām nezālēm un zālītēm, bet cilvēka organismam nav līdzekļu tādu pašu savienojumu pagatavošanai no augu valsts pārtikas produktiem ar visaugstāko uzturvērtību?
Kā miljoniem indiešu dzīvo bez aminoskābēm, ko nodrošina gaļa?

Tuvredzība ir lielākais medicīnas trūkums Zinātne

Lielākā no vārīta ēdiena atkarīgo biologu kļūda ir viņu tuvredzība. Viņi aizver acis pret tiem kaitējumiem, kas šķiet mazi, un neparedz nopietnas sekas, kas agrāk vai vēlāk rodas šķietami niecīgu iemeslu dēļ. Ļaujiet mums ilustrēt savu apgalvojumu ar dažiem piemēriem. Gatavās maltītes, īpaši gaļas ēdieni, ir pilni ar indēm. Tagad neviens neievēro hronisko saindēšanos, kas nepārtraukti norisinās nemanāmi un pat tad, ja šādas saindēšanās rezultātā laikus tiek bojātas aknas, sirds vai nieres, stāvoklis tiek attiecināts uz nezināmiem cēloņiem. Ja saindēšanās joprojām ir smagāka un to pavada caureja un vemšana, to uzskata par kuņģa darbības traucējumiem. Ar saindēšanos viņi saprot tikai to stāvokli, kas ietekmē visu organismu un draud upurim ar tūlītēju nāvi. Cik daudz nevainīgu dzīvību tiek upurēts šādā veidā!

Vīrieši neredz netīrumus, kas katru dienu caur pārtiku nonāk viņu artērijās un vēnās, un, kad tie slāni pēc slāņa atrodas uz asinsvadu sieniņām, sašaurina to ejas un pēkšņi aptur asinsriti kādu dienu, īsi. -redzīgi cilvēki šo notikumu uzskata par "negaidītu".

Vīrieši nepamana milzīgo spiedienu, ko rada smagie plūdu ūdeņi, kas steidzas pretī mamutu aizsprostam, kura jauda ir miljoniem tonnu. Bet, kad šis dambis, kas ilgi šūpojās šo palu ūdeņu ietekmē, beidzot sabrūk, tā galīgā sabrukuma cēlonis tiek skaidrots ar akmeni, kuru tam nejauši uzmeta mazs bērns. Mēs jau esam redzējuši pareizo priekšstatu par jēlu ēdāju par vēža cēloņiem. Pretēji tam 400 "kancerogēnajiem aģentiem", ko mums ir iesnieguši pētnieki, kuri ir atkarīgi no termiski apstrādātas pārtikas, starp kuriem ir tādi priekšmeti kā mehāniski kairinājumi un cigarešu apdegumi, nav lielākas vērtības par bērna mesto akmeni.

Katrā orgānā ir miljoniem šūnu, kuru saskaņotā darba rezultātā tiek veikts šo orgānu darbs. Kad šīm šūnām piespiestajai barībai trūkst noteiktu būtisku sastāvdaļu, šūnas sāk zaudēt savu vitalitāti un tiek pārtrauktas. Enerģijas rezerves tagad nonāk laukā, taču arī tās drīz vien ir izsmeltas. Kamēr orgāns tā vai citādi veic savas funkcijas, tuvredzīgi cilvēki neredz sarkano gaismu; bet kad beidzot atpaliek savā darbībā, tad saka, ka tāds orgāns ir slims un ķeras pie zālēm. Bet vai ir iespējams, ka maza tablete vai indes deva kādreiz varētu aizstāt pārtikas produktu uzturvielu sastāvdaļas, kas gadiem ilgi dedzinātas ugunī, un atgriezt invalīdu šūnās viņu zaudētās spējas specializētam darbam?

Dienām ilgi guļot gremošanas kanālā, gaļas, olu, sviesta un siera masas sabrūk un izraisa zarnu iekaisumu, kura biežākā pazīme ir caureja. Bet, ja bērnam patiešām parādās caurejas pazīmes, visa vaina tiek uzvelta uz dažām augļu mizām, kas redzamas izkārnījumos. Neviens nejautā, kā augļu mizas var izraisīt kādu iekaisumu bērna zarnās, ja tās bez pūšanas vai sabrukšanas iziet no organisma nemainīgas dažu stundu laikā pēc nonākšanas. Visa traģēdija rodas no tā, ka cilvēki uzskata olas, gaļu, sviestu un medu par normāliem un neaizstājamiem pārtikas produktiem, bet augļus par kaut ko otršķirīgu, ko var vai nu ēst, vai neēst. Reizēm pat tiek uzskatīts par nepieciešamu aizliegt bērniem ēst augļus, lai "neizjauktu vēderu".

Pagatavota ēdāja svaru nevar uzskatīt par labas veselības kritēriju.

Aptaukošanās ir visbīstamākā slimība

Kamēr cilvēka organisms vēl spēj pretoties nedabiskajam Lai turpinātu cīņu pret to, parādās dažādas sūdzības, piemēram, apetītes zudums, gremošanas traucējumi, gastrīts un citi kuņģa darbības traucējumi, kolīts utt. Tas viss ir ārējā izpausme organisma cīņai izmantot visus līdzekļus

likvidēšana, lai neitralizētu nedabiskā uztura kaitīgo ietekmi un izvadītu no organisma tā radītās indīgās vielas. Pacients sāk zaudēt svaru, un tad viņi cenšas viņu stiprināt, dodot viņam "barojošu" ēdienu. Dienā, kad organisms beidzot tiek sakauts un tā cīņa beidzas, cilvēks vai nu atvadās no šīs pasaules, vai, gluži otrādi, viņam palielinās apetīte un viņš sāk negausīgi ēst, labi gremoties, pieņemties svarā, "atgūt veselību un spēks." Citiem vārdiem sakot, tajā dienā cilvēka organisms, atsakoties no cīņas, "pielāgojas" nedabiskajam uzturam un tiek likts pamats vienai no visbīstamākajām cilvēku slimībām — nedabiskajai korpulencei.

Ķermenis ir spiests pielāgoties nedabisku diētu spiedienam un uzņemt organismā dažādu kaitīgu vielu uzkrājumus, ko rada šādas diētas. Tad nogulsnes veidojas no taukiem, urīnskābes un tās atvasinājumiem, holesterīna, vārāmā sāls, liekiem šķidrumiem, akmeņiem, cirozes veidojumiem, audzējiem, neaktīvām un parazitārām šūnām, daudzkodolu milzu šūnām (polikariocīti), šūnām ar lielizmēra kodoliem (megakariocīti) utt. Dažreiz šīs šūnas sasniedz vairākus simtus reižu lielāku izmēru par normālām šūnām, taču tām trūkst spējas veikt jebkādu lietderīgu darbu.

Visas šīs briesmoņas uzkrājas ķermenī, lai radītu cilvēkā veselības un spēka ilūzija, kamēr patiesībā viņš cieš no pakāpeniskas novājēšanas. Viņa muskuļi kļūst plāni un vāji, viņa specializēto un aktīvo šūnu skaits samazinās, un viņa orgāni tiek izšķiesti. Tie "resnie", "izturīgie" vīrieši ar izspiedušām ķemmiņām, biezām resnām rokām, pūkainām rokām un nokareniem tauku slāņiem, kuru mūsu pasaulē ir daudz, patiesībā ir skeleti, kas pārklāti ar ādu. Katrs savus vājos un novājējušos muskuļus apkrāvis ar resnu aitu, kuru bez maksas baro un nēsā visur līdzi. Bet dīvaini teikt, ka šādi cilvēki nemitīgi lepojas ar savu veselību, sparu un spēku. Viņi tik ļoti lepojas ar savu resnumu, ka ikreiz, kad sarunā uz to tiek pieminēta, viņi pieskaras kokam vai, austrumos, raud; lai viņi nezaudētu ne kripatiņu no sava lolotā svara. Var aizpildīt duci sējumu ar šādas nožēlojamas tuvredzības piemēriem.

Nekādas zāles nevar aizstāt ugunī iznīcinātās izejvielas

Visas vispārēji lietojamās zāles ir simptomātiskas. Citiem vārdiem sakot, tie kalpo kā paliatīvie līdzekļi, lai sniegtu īslaicīgu atvieglojumu pacientam vai slēptu slimības simptomus. Tie nekādā gadījumā nevar aizstāt gatavošanas katlos un pannās iznīcinātās neapstrādātās barības vielas. Daudzi izcili zinātnieki stingri aizliedz lietot narkotikas. Anglijā pēc rūpīga pētījuma, kas ilga četrarpus gadu laikā lielai daļai angļu tautas turīgo slāņu, Pekhema biologi nonāca pie secinājuma, ka tikai deviņi procenti iedzīvotāju bauda. laba veselība; pārējie 91 procents cilvēku bija slimi, lai gan lielākā daļa no viņiem nezināja par savu slimību. Pēc klīniskās ārstēšanas viņi secināja, ka gandrīz bez izņēmuma visi terapijai izvēlētie traucējumi reaģēja uz ārstēšanu, bet pēc tam tika novērota ievērojama pacientu vispārējā veselības stāvokļa pasliktināšanās. Tas nozīmē, ka zāles tikai noslēpj slimības simptomus, savukārt to nodarītais kaitējums tiek pievienots jau tā novājinātajam organismam, vēl vairāk pasliktinot tā stāvokli.

Tāpēc tas, kurš vēlas nesaslimt vai, ja jau ir saslimis, atgūt veselību, nedrīkst likt cerības uz narkotikām; drīzāk viņam ir jāatturas no nedabiskas pārtikas un narkotiku lietošanas un jādzīvo saskaņā ar dabas likumiem, ēdot jēlu!

Tas ir patiess, drošs un zinātnisks veids, turpretim zāļu terapija, citējot Bircher-Benner, ir tikai "viltība un viltība". Manuprāt, to pareizāk varētu saukt par ilūziju un pašapmānu. Nīče narkotikas nodēvējis par "pātagas skropstām". Ārsti var viegli pārliecināties par manu apgalvojumu patiesumu, sadalot savus slimnīcas pacientus divās vienādās grupās, ārstējot vienu no grupām ar zālēm un termiski apstrādātiem ēdieniem, otru ar tīri neapstrādātu uzturu un pēc tam salīdzinot abus rezultātus. viens ar otru. Šis ir galvenais un izšķirošais pārbaudījums, pretējā gadījumā ikviens arguments pret jēlu ēšanu arī turpmāk būs bez mazākās vērtības. Ilustrēsim savus apgalvojumus ar dažiem piemēriem no simptomātiskas zāļu terapijas.

Sāpes ir brīdinājuma zīme, ka ķermenis ir apdraudēts, mūsu organisma sauciens pēc palīdzības. Bet tā vietā, lai novērstu šīs briesmas, mēs nomācām nervus, kas nodod šo briesmu sajūtu mūsu smadzenēm, un apklusinām viņu balsi ar indes devu. Tikmēr slimība noris neizbēgami, ko tagad saasina medikamentu kaitīgā ietekme. Sniegsim citu piemēru: kad mūsu artēriju ejas kļūst šauras, piepildoties ar piemaisījumiem, sirdij ir jāizmanto lielāks spēks, lai asinis cirkulētu caur ķermeni, un rezultātā paaugstinās asinsspiediens. Bet tā vietā, lai attīrītu savus asinsvadus no šiem piemaisījumiem, mēs tikai izmantojam indes, lai stimulētu tos nervus, kas spēj izstiepties un paplašināt to ejas. Kamēr saglabājas indes efektivitāte, asinis caur asinsvadiem plūst brīvāk un spiediens īslaicīgi pazeminās. Tomēr, tiklīdz tā iedarbība izzūd, asinsvadi atgriežas iepriekšējā stāvoklī, vēl jo vairāk vājināti lietoto zāļu iedarbības dēļ.

Nav zāļu, kam nebūtu kaitīgas pēcietekmes uz organismu. Taču tikai pēdējā laikā ir parādījies neliels skaits publikāciju par šo tēmu, no kurām viena ir Vašingtonas Universitātes Medicīnas skolas klīniskās medicīnas emeritētais profesors Dr. Harijs L. Aleksandrs (1955) "Reakcijas ar narkotiku terapiju" , sniedz mums daudz noderīgas informācijas. Protams, parasti narkotikas ir atbildīgas tikai par tām komplikācijām un reakcijām, kas nekavējoties nogalina upuri vai izpaužas kā nopietnas slimības. Pat tad faktiski tiek reģistrēta tikai viena no tūkstoš šīm komplikācijām; pārējais paliek mūžīgā aizmirstībā.

Konstatēts, ka katrs no 350 000 vielu kas tiek izmantoti zāļu pagatavošanai, var izraisīt komplikācijas. Bet starp tiem visbīstamākie ir penicilīns, aureomicīns, streptomicīns, dzīvsudraba savienojumi, sulfonamīdu grupas medikamenti, digitalis, vakcīnas, serumi, sintētiskie vitamīni (tiamīns, niacīns u.c.), atofāns, kortizons, aknu ekstrakts, insulīns, adrenalīns un daudzi citi. citas plaši lietojamas zāles.

Ir svarīgi šo jautājumu rūpīgi apsvērt.
Sintētiskie vitamīni un organiskie ekstrakti, ar kuriem cilvēki vēlas aizstāt virtuvē sadedzinātās uzturvielas un to produktus, nogalina cilvēku zibens ātrumā, ļoti bieži piecu minūšu laikā pēc nonākšanas organismā. 1951. gadā cilvēka asinīs tika ievadīti 324 miljoni, bet 1952. gadā 350 miljoni gramu penicilīna vien, lai aizstātu virtuvē sadedzinātās dabiskās antibiotikas.

Pēc nokļūšanas cilvēka organismā narkotikas nogalina tūkstošiem cilvēku, dažkārt piecu līdz desmit minūšu laikā caur anafilaksi, savukārt desmitiem tūkstošu citu ir pakļauti daudzām slimībām, no kurām var minēt nātres, dermatītu, dzeloņplūsmas. karstums, ekzēma, purpura, bronhiālā astma, poliarterīts, aknu ciroze, dzelte, nefrīts, nefroze, aplastiskā anēmija, seruma slimība un kašķis.

Cilvēki vēlas pievērt acis uz šo narkotiku atbildību šo nāves gadījumu un slimību izraisīšanā un vainot ķermeņa superjutību. Bet par to, kas izraisa šo superjutīgumu, viņi klusē pāri jautājumam.

Manus nabaga bērnus mēdza vairākas reizes gadā piemeklēt šādas slimības un ādas slimības. Mēs vienmēr mēģinājām meklēt vainu ēdienā, ko viņi ēda, savukārt ārsti, kas izrakstīja recepšu saišķus, nekad neteica ne vārda par izrakstīto zāļu bīstamību. Tāpat kā miljoniem citu, mēs uzskatījām, ka zāles ir paredzētas tikai cilvēku dziedināšanai, nevis saslimšanai. Reiz abus manus bērnus tajā pašā dienā apcietināja ar dzelti. Mūs pārsteidza izbrīns, jo mēs zinājām, ka dzelte nav infekcijas slimība, kas skar abus kopā.
Šodien es neko nevaru darīt, lai atvieglotu savas sirdsapziņas dzēlienus, kā vien brīdināt citus vecākus par šādām briesmām.

Mūsdienās ir skumji vērot, kā bīstamākās narkotikas tiek popularizētas ar mīļu dziesmiņu un atraktīvu attēlu palīdzību kā ikdienā lietojamas lietas. Dažās valstīs patiešām

medicīna un farmācija ir pārvērstas par milzīgām komercialisma un peļņas gūšanas problēmām.

Neapstrādāta ēšana uzreiz izbeigs visu veidu narkotiku lietošanu, jo, ja nebūs slimību, zāles, protams, nebūs vajadzīgas. Slimības ir pārtikas produktu deģenerācijas produkti; tāpēc tos var uzvarēt tikai ar mūsu uztura korekciju. Visi mūsu mēģinājumi uzveikt slimības ar narkotiku palīdzību ir ārkārtīgi bīstami, bezjēdzīgi eksperimenti, kas lemti neveiksmei. Jau viņu nožēlojamās sekas skatās mums sejā.

Pastāvīgi parādās jauni slimību veidi; viegls kaites dod vietu nopietnākiem traucējumiem. Rezultātā vīrieši nepārtraukti gatavo jauna veida serumus un vakcīnas, atklāj arvien spēcīgākas antibiotikas un pakāpeniski iesaistās kļūdu, komplikāciju un katastrofu jūklī.

Medicīnas zinātnes jomā ir jāveic bezprecedenta un principiālas pārmaiņas. Visiem godīgiem un sabiedriski noskaņotiem ārstiem uzreiz jāceļas un aktīvi jārīkojas, lai nepieļautu cilvēka rūpnīcai paredzētās neatņemamās izejvielas iznīcināšanu.

Pēc tuvredzīgo domām, jēla ēšana ir līdzvērtīga atgriešanās aizvēsturiskā cilvēka primitīvā dzīvē. Patiesībā civilizācijai nav lielāka apkaunojuma kā ēdiena gatavošanas un rafinēšanas darbības. Jēlēdājs vienkārši atsakās no ciešanām, ko izraisa tā sauktās civilizācijas slimības, un atsakās pārvērst civilizācijas viņam dāvāto tehnisko progresu par līdzekli cilvēka izejvielu tīrības iznīcināšanai. Pretējā gadījumā viņš neatsakās no ērtībām runāt pa tālruni, ceļot ar gaisa transportu vai glabāt augļus svaigus ledusskapī.

Gadsimtiem ilgi cilvēki ir bijuši tik akli un nezinoši, ka vienmēr gatavotu ēdienu ēšanu ir uzskatījuši par dabisku darbību. Un tagad, pirmo reizi dzirdot par jēlu ēšanu, viņi to uzskata par kaut ko dīvainu un ziņkārīgu, turpretim patiesībā tieši dabisko pārtikas produktu deģenerācija, gatavojot ēdienu, ir vissvarīgākā.

nedabisks, dīvains un ziņkārīgs, un tas ir jāieraksta vēsturē kā vislielākā cilvēku pastrādātā muļķība.

Gatavota ēšana un zāļu terapija ir vadošās
Cilvēku rase līdz pilnīgai iznīcībai

Daudzas mamutu sugas kādreiz ir apdzīvojušas šo zemi un pēc tam pilnībā izmirušas. Mūsdienās cilvēks ar savām rokām rada tik nelabvēlīgus apstākļus, kas kādu dienu viņu iznīcinās no šīs zemes virsmas. Paralēli pārtikas produktu deģenerācijas procesam palielinās dažādu slimību daudzveidība un biežums. Pirms daudzu paaudžu nomaiņas cilvēki mirs no sirds un asinsvadu slimībām vai vēža, pirms sasniegs pubertātes vecumu un būs iespēja attīstīt savas reproduktīvās spējas. Pamatojoties uz satraucošo ātrumu, kādā šīs slimības ir pieaugušas pēdējo desmitgažu laikā, ir viegli paredzēt, ka, ja vīrieši joprojām turpinās savās muļķībās, liktenīgā diena var nebūt tālu.

Zinātnieks, kurš norāda uz vārītas ēšanas un zāļu terapijas priekšrocībām, ir līdzīgs tirgotājam, kurš, atrodoties uz bankrota sliekšņa, ir laimīgs, skaitot savus santīmus, vienlaikus aizverot acis pret miljoniem zaudējumu, kas skatās viņam sejā. Katra uzņēmuma gala rezultāts ir jāvērtē pēc tā galīgās bilances. Redzēsim, kādus labumus un priekšrocības civilizētais cilvēks ir spējis iegūt sev no saviem kulinārijas un medicīnas atklājumiem, salīdzinot ar tiem, ko bauda neskaitāmi dažādi dzīvnieki. Cilvēks ir vairāk pakļauts dažādām slimībām nekā jebkura cita būtne.

Pēc vitamīnu atklāšanas cilvēkiem vajadzēja būt gudriem, lai uzreiz saprastu, ka ar ēdiena gatavošanu viņš dabīgajos pārtikas produktos iznīcina tieši tās sastāvdaļas, kuru trūkums paātrina viņa galu. Viņam vajadzēja vienreiz izbeigt šos atkritumus un aizsargāt dabisko pārtikas produktu imunitāti pret deģenerāciju. Taču tik liels ir gatavotā ēdiena šarms, ka tas izjauc visus šādus reformu mēģinājumus. Atkarība uzvar zinātni un paņem to

savos nagos. Tikmēr vīrieši, joprojām stingri turoties pie gatavotā ēdiena, cenšas iekļūt pārtikas produktu noslēpumos, atpazīt tās sastāvdaļas, kas tiek iznīcinātas ēdiena gatavošanā un pārstrādē, un pēc tam aizstāt tās ar sintētiskām vielām. Vai nav muļķība ar savām rokām sadedzināt un iznīcināt šīs būtiskās sastāvdaļas, saslimt, stāvēt uz kapa malas un pēc tam bezcerīgi mēģināt sevi glābt ar maldinošiem līdzekļiem? Mums jāpatur prātā, ka šīs sastāvdaļas neaprobežojas ar 40 un 50 vitamīniem, ko atzīst biologi.

To ir tik daudz, ka pēc tūkstošiem gadu nebūs iespējams izveidot precīzu priekšstatu par to kvalitatīvajām un kvantitatīvajām īpašībām. Uz brīdi pieņemsim, ka kādu dienu zinātniekiem izdosies atpazīt visas viņu šķirnes. Tad, lai ar mākslīgiem līdzekļiem aizstātu no kviešiem vien izmestās sastāvdaļas, katram indivīdam būs nepieciešami tūkstošiem recepšu un preparātu, nemaz nerunājot par pārmērīgi lielajām izmaksām.

Ar pētījumiem, kas veikti par atsevišķām augļu, dārzeņu un graudu šķirnēm, paši no pārtikas atkarīgie biologi pierāda, ka dabīgiem pārtikas produktiem piemīt īpašība izārstēt gandrīz visas slimības. Taču cilvēki nevēlas atzīt, ka cilvēka organisms paliks brīvs no šīm slimībām, ja jau no bērnības to baro tikai ar dabīgu pārtiku. Jau no paša sākuma doma par atturēšanos no gatavota ēdiena atņem viņiem spēju skaidri domāt, un tad zinātne atdod savu vietu atkarībām.

Ārsti nedrīkst izmantot dabiskus pārtikas produktus tikai kā pagaidu terapeitiskos līdzekļus. Tie ir jāatspoguļo kā vienīgā diēta, kas piemērota cilvēkam

Daudzi progresīvi ārsti nosoda zāļu terapiju. Daži no viņiem ir tik vīlušies par narkotiku ārstēšanas neefektīvajiem rezultātiem, ka atsakās no medicīniskās prakses un nododas profilakses pamatproblēmu izpētei. Starp tiem ir slavenais Šveices ārsts Bircher-Benner, no kura vācu valodas studijām esmu ievadījis vairākus īsus tulkojumus savā armēņu grāmatā. Savas medicīniskās karjeras sākumā Bircher Benner kļuva par tādu

vīlies pašreizējās terapijas metodēs, ka, iepazīstoties ar dabīgo pārtikas produktu uzturvērtībām, viņš sāka izārstēt savus pacientus ar dabīgas uztura palīdzību, bez jebkādām zālēm. Pavisam drīz liels skaits pacientu, kurus dažādi ārsti visā pasaulē bija nesekmīgi ārstējuši bez rezultātiem, devās uz viņa sanatoriju Cīrihē un ļoti īsā laikā pilnībā izārstējās ar jēlu vegānismu.

Bet Bircher-Benner uzskatīja neapstrādātus pārtikas produktus par "ārstniecības līdzekli", nevis par vienīgo diētu, kas piemērota visām būtnēm. It kā vīriešiem jau no bērnības būtu jābarojas ar nedabisku pārtiku un pēc tam, saslimuši, lielajā vecumā jāārstē ar "ārstniecisko diētu". Bet šim šķietamajam paradoksam bija noteikti iemesli. Pirmkārt, pasaulē nav neviena, pat izcilākais neapstrādāta uztura eksperts Bircher-Benner, kurš saprastu, ka ēšana termiski apstrādāta ir atkarība un ka cilvēku vēlme pēc gatavota ēdiena nav ne bads, ne bioloģiskais pieprasījums. šūnas.

Pēc tam Bircher-Benner kā ārsts tika apmācīts izārstēt esošās slimības. Neviens viņam nebūtu maksājis nekādas nodevas vai pat neuztvēris viņu nopietni, ja viņš būtu publiski iestājies par uztura sistēmu, kas būtu pasargājusi cilvēci no visām slimībām.

Pašlaik ir divi pretēji viedokļi par uzturu.
Viens no viņiem aizstāv jēlu ēšanu, otrs dod priekšroku vārītam ēdienam; viens no viņiem iestājas par vegānismu, otrs dod priekšroku dzīvnieku uzturam. Tagad zinātne nav politika. Cilvēkam, kuram ir nepareizs viedoklis, nav tiesību uzspiest savus kļūdainos un kaitīgos uzskatus nevainīgiem bērniem. Mūsu laika obligāta prasība ir, lai šie divi viedokļi tiktu izskatīti starptautiskās zinātnes un kultūras aprindās, lai nepareizais tiktu nosodīts, bet patiesais tiktu paziņots sabiedrībai un ieviests vispārējā praksē.

No pirmā acu uzmetiena tie vienkārši domājošie, kuri nevēlas iedziļināties problēmas dziļumos, domā, ka jēlas ēšanas ideāls nav tas, ko var ātri realizēt un ka vīrieši nebūs pārāk gatavi pamest savu dziļi iesakņojušos. ieradumus. Bet šī ir balss

atkarība, nevis zinātne. Zinātne tomēr ir jānodala no atkarības. Vispirms jāatzīst, ka jēlbarība ir īstas un pilnīgas cilvēka organismam piemērotas izejvielas, pēc tam lai pēc sirds patikas deģenerē savas un savu bērnu izejvielas.

Pirmkārt, mums ir jāizmanto pieredze, kas iegūta no neapstrādātas ēšanas, lai nekavējoties labotu uztura zinātnē izplatītos maldīgos priekšstatus, saskaņā ar kuriem vissvarīgākie pārtikas produkti tiek uzskatīti par kaitīgiem, bet patiešām kaitīgie tiek uzskatīti par kaitīgiem. veselīgs. Ir skaidri jāapzinās, ka bez izņēmuma visos gadījumos, kad vājajiem, slimajiem, kuņģa un citu slimību slimniekiem ir aizliegts ēst neapstrādātu pārtiku, tieši tie aizliegtie pārtikas produkti dziedina, uztur un stiprina pacientus. .

Šādos gadījumos vairs nav runa par sliktā ieraduma atmešanu. Gluži otrādi, pacients tagad prasa augļus, bet mēs no tiem atsakāmies; viņam ir slikti no gatavota ēdiena, bet mēs viņu pierunājam ēst nedaudz vairāk; mēs izraujam bērnam no rokas augļus un ar varu iespiežam viņam rīklē kādu pagatavotu maltīti. Citiem vārdiem sakot, mēs pasteidzinām viņus, liekot viņiem ēst tos pārtikas produktus, kas ir viņu slimības un nespējas cēlonis. Šāda veida pārpratumu labošana vien priekšlaicīgas nāves gadījumu skaitu samazinās par 50 procentiem.

Lai pārliecinātos par šo apgalvojumu patiesumu nav nekas cits, kā dažus mēnešus pielietot jēlu ēšanu, un šis eksperiments ir jāizmēģina katram saprātīgam cilvēkam. Tādā veidā tiks pielikts galīgais punkts esošajiem kļūdainajiem un pretrunīgajiem viedokļiem par uzturu.

Ņemot vērā jēlu ēšanu, uztura pamatprincipi vairs nav universitātēm un pētniecības institūtiem; drīzāk tie kļūst par visai cilvēcei primāri svarīgiem jautājumiem. Parastiem cilvēkiem tūkstošiem pārtikas produktu zinātniskos nosaukumus, to sarežģītās formulas un garos, nogurdinošos to uzturvielu īpašību un iespējamo ieguvumu aprakstus var apkopot trīs.

tikai vārdi: RAW VEGAN FOOD jeb pilnīga izejviela cilvēka ķermenim.

Tādējādi jēlā ēšana kļūst par ideālu neatkarīgi no medicīnas zinātnes, ideālu, kas izskaidrojams nevis ar zinātniskām formulām, bet ar loģiku, un tā pierādījumi ir neapgāžamie dabas likumi un pamatrezultāti, kas iegūti no pamata pieredzes.

Mēs nekad nedrīkstam izjaukt cilvēka integritāti Materiāli

Cilvēka ķermenis ir sarežģīta rūpnīca. Vēl pareizāk to var uzskatīt par milzīgu rūpnīcu un sistēmu pasauli tādā nozīmē, ka katra šūna atsevišķi pati par sevi ir sarežģīta rūpnīca, kas savukārt sastāv no daudzām citām rūpnīcām. Līdz šim pētnieki katrā šūnā ir spējuši atklāt pat desmit tūkstošus detaļu. Katrs dziedzeris vai orgāns sastāv no miljoniem šādu šūnu, un tieši no šo dziedzeru, orgānu, sistēmu, skeleta un ādas kombinācijas veidojas cilvēka ķermenis.

Lai šīs ļoti sarežģītās rūpnīcas un sistēmas varētu veikt savas funkcijas, tās ir jānodrošina ar izejvielām, kas satur desmitiem tūkstošu dažādu vielu, no kurām katrai ir savs īpašs pienākums vispārējā cilvēka organisma organizācijā. Visas šīs vielas tiek veidotas ar saules gaismas palīdzību un koncentrējas augos. Piemēram, sēkla, lapa vai kukurūzas grauds satur visas tās uzturvielas, kas ir būtiskas dzīvnieka organismam. Tagad, lai gan šīs sastāvdaļas dažādos augos atšķiras pēc sastāva un izkārtojuma, tam nav lielas nozīmes, jo pēc to ievadīšanas organismā tās tiek sadalītas un atkal sintezētas, kuras laikā viena viela tiek pārveidota par citu vielu. Tādējādi organisms spēj mainīt dažādu sastāvdaļu daudzumus atbilstoši savām vajadzībām, bet, ja nav noteikta ķīmiskā elementa, tas nevar ienest šo trūkstošo elementu organismā vai aizstāt ar citu elementu.

Piemēram, laboratorijā āboliņā nav izdevies atklāt milzīgu kalcija, vitamīnu vai olbaltumvielu koncentrāciju, taču dzīvnieki uzņem visus vitamīnus un minerālsāļus un veido savus masīvos kaulus no āboliņa un vēl parastajām zālēm. , miesa un tauki. Citiem vārdiem sakot, piena, sviesta, siera, smadzeņu, aknu un gaļas vietā, ko tuvredzīgi cilvēki iesaka kā kalcija, fosfora, vitamīnu un "pilnībā sabalansētu" proteīnu avotus, āboliņš var būt viens pats. ieteicams, jo visas šīs vielas ir no āboliņa. Tāpēc ir pilnīgi bezjēdzīgi, nevērtīgi un pat kaitīgi apgalvot, ka šāds un tāds pārtikas produkts ir bagāts ar noteiktu vitamīnu, bet cits satur daudz minerālvielu, jo, ja neskaita cilvēku maldināšanu un mulsināšanu, šādi apgalvojumi neder. jebkurš noderīgs mērķis.

Uztura sastāvdaļu galvenās funkcijas organismā ir trīskāršs. Pirmkārt, tie kalpo kā celtniecības materiāls šūnu celtniecībai un atjaunošanai; tad viņi ražo nepieciešamo enerģiju, lai šīs šūnas iekustinātu un sasildītu ķermeni, un, visbeidzot, viņi apgādā specializētās šūnas ar izejvielām, kas nepieciešamas to produktīvai darbībai.

Mums ir obligāti jārūpējas par savu organismu ar tādu pašu rūpību kā ražotājs rūpējas par savu rūpnīcu. Attiecīgi, lai veiktu iepriekšminētās trīskāršās funkcijas, mums ir jāapgādā mūsu ķermenis ar visām nepieciešamajām uzturvielām kā vienots veselums un tādās pašās līdzsvarotās proporcijās, kā to mums piedāvā daba Pretējā gadījumā, ja rodas kādas sastāvdaļas deficīts, šis fakts neizbēgami negatīvi ietekmēs organisma uzbūvi un darbību.

Bet kā mūsdienu civilizētais cilvēks izturas pret savu ķermeni? Viņš izkliedē, sadedzina, nogalina un izjauc savu izejvielu integritāti un pēc tam nejauši piepilda vēderu ar mirušiem un indīgiem līķiem. Tādā veidā viņa noteiktas sastāvdaļas patēriņš var simtiem reižu pārsniegt viņa organisma parastās vajadzības, ar atbilstošu deficītu kādas citas sastāvdaļas uzņemšanā.

No vārītas gaļas, baltmaizes, makaroniem, rīsiem, konfektēm, dzidrināta sviesta un margarīna veidojas diezgan vienkāršas struktūras nespējīgas, parazitāras šūnas, zem kuru smaguma ēdiena atkarīgais noliecas. Zinātnieki var viegli pierādīt, ka pirms 50, 100 vai 200 gadiem cilvēku nelabvēlības lielākoties pavadīja pārmērīgs tievums. Tajos laikos cilvēkam bija lielāks pretestības spēks, un cilvēka ķermenis spēja izturēt nedabiskus pārtikas produktus un novērst pārmērīgu šādu vielu daudzumu ar apetītes zudumu, caureju, vemšanu un citiem līdzīgiem līdzekļiem. Taču laika gaitā cilvēka organisms pakļaujas deģenerēto pārtikas produktu spiedienam, "pieņem" sevi pie tiem un ļaujas nerimstošam mazuļu kuplumam un seju kuplumam. Šie cilvēki kļuva par pirmajiem, kas izveidoja un pēc tam uzturēja vienkāršas, nevērtīgas, neaktīvas šūnas, kas atbilst viņu pašu struktūrai. Tāpēc mūsdienās tievums ir retāk sastopams un pasaule ir piepildīta ar neglīto, nedabisko korpulento.

Mūsdienās daudzi bērni piedzimst ar briesmīgu bezvērtīguma nastu un neaktīvās šūnas. Viņu vienkāršās domāšanas vecāki lepojas ar savu mazuļu resnumu un viņu seju kuplumu. Dažkārt šim briestumam ir tik milzīgi izmēri, ka tas biedē tos, kas saprot tā patieso būtību. Tomēr muļķi cilvēki attēlo šīs briesmoņas uz saviem bērnu pārtikas iepakojumiem kā drošas labas veselības pazīmes.

Cilvēka organisms pieliek lielas pūles, lai kaut kādā mērā kontrolētu pārmērīgo parazītisko un nederīgo šūnu pieaugumu, sadalot tās pa visām brīvajām ķermeņa daļām: augšējās un apakšējās ekstremitātēs, ap zodu, zem vēdera ādas. un gurniem, un citur. Tomēr gadās, ka dažkārt dažām no šīm šūnām izdodas atbrīvoties no šīs kontroles, norobežoties no kopienas dzīves, kļūt neatkarīgām, uzsākt individuālu eksistenci un bez ierobežojumiem vairoties. Ļoti bieži organismam izdodas noturēt šo šūnu grupas vienā vietā un neļauj tām izplatīties. Iegūto augšanu tad sauc par "labdabīgu audzēju" vai "labdabīgu audzēju", un tas ir jānošķir no augšanas, kas brīvi atzarojas dažādās ķermeņa daļās.

lai attīstītos ar olbaltumvielām (un jo īpaši dzīvnieku olbaltumvielām), un to sauc par "ļaundabīgu audzēju" vai vienkārši kā vēzi.

Jāuzsver, ka ēdiena gatavošana nav vienīgais faktors, kas izraisa pārtikas produktu uzturvērtības zudumu. Baltie milti un pulēti rīsi ir kaitīgi pārtikas produkti pat tad, ja tos ēd neapstrādātus.
Pat kaltēti salmi nav ideāls pārtikas produkts, neskatoties uz to, ka tie spēj uzturēt dzīvu radību. Ideāls ēdiens varētu būt kviešu kāts kopā ar vārpām, ja to vasarā ēd zaļu un ziemā sausu. Govīm un aitām parasto zāli kalnā nevar uzskatīt par perfektu barību. Šie dzīvnieki ir izgājuši savu evolūciju brīvā dabā, vienlaikus barojoties ar zālēm, lapām, augļiem un dārzeņiem. Tāpēc īpaši slimību gadījumi notiek to dzīvnieku vidū, kuriem cilvēka iejaukšanās dēļ ir liegta viņu šūnu vajadzībām atbilstoša barība. Tomēr dzīvnieku orgāni, kas barojas ar visizplatītākajiem zālājiem, nekad nav pakļauti tādām briesmām kā cilvēku; arī mikrobi viņiem nav tik šausmīgi kā mums, tā vienkāršā iemesla dēļ, ka viņiem nav virtuves. Ja vēža šūnām nebūtu iespējams piešķirt normālām šūnām piemītošās augstās īpašības un atgriezt tās sabiedrības klēpī, patērējot augļus, kas patiešām ir nabadzīgi ar olbaltumvielām, bet bagāti ar vitamīniem un citām šūnu sastāvdaļām. augstāko uzturvērtību, tad neviena narkotika uz zemes nekad nespēs veikt šo uzdevumu. Visi mēģinājumi izārstēt vēzi ar zālēm un operācijām ir absolūti veltīgi un lemti pilnīgai neveiksmei. Bet saprātīgam cilvēkam nekad nevajadzētu ciest no vēža, ja viņš neizjauc savu izejvielu integritāti.

Tādējādi šūnām, kuras tiek ražotas no vistas un rīsiem, zupas, ceptām aknām, maizes un sviesta, medus, ievārījuma un saldumiem, nav spēju veikt jebkādu lietderīgu darbu. Aktīvās, specializētās un pilnīgi veselīgās cilvēka ķermeņa šūnas dzimst tikai no neapstrādātiem augļiem un dārzeņiem; citiem vārdiem sakot, no tām olbaltumvielām, kas cilvēka organismā ievada tūkstošiem dažādu uzturvielu sastāvdaļu to dabiskajā un dzīvajā stāvoklī un ko pārtikas atkarīgais cienīgs dažreiz apēst kā sava veida "nebarojošu" greznību. Tagad vajadzētu visiem

spēt apzināties, cik milzīgs ir noziegums, ko pastrādājis vecāks, kurš saka savam bērnam, lai viņš pirms vakariņām nebojā apetīti ar augļiem, jo viņam drīz jāēd. Tas ir tas pats, kas likt viņam neēst tūkstošiem dažādu izejvielu, kas ir būtiskas viņa organismam to dabiskajā un dzīvajā stāvoklī, bet gan gaidīt dažu no tiem mirušos un nedzīvos līķus, ko viņa viņam dos. drīz maltītes veidā.

Ēdienu ēdāji priecājas, domājot, ka pārtika, ko viņi patērē, ir bagāta ar kalorijām. Tagad kalorijas var būt noderīgas tikai tad, ja tās tiek pilnībā izmantotas. Ja muskuļu šūnu skaits ir mazs un pat tās ir vājas, slimas un bez elastības, lielākā daļa kaloriju paliek neizmantotas un, sagādājot ķermenim ievērojamas problēmas, atstāj organismu nevēlamā veidā. siltumu un tiek zaudēti bezjēdzīgi. Kad mēs iekuram uguni brīvā dabā, šīs uguns enerģija tiek bezjēdzīgi zaudēta, bet, kad mēs dedzinām šo uguni rūpnīcas motorā, tā pilnībā kalpo savam mērķim. Ar termiski apstrādātu pārtiku pārtikas atkarīgais ievada savā ķermenī trīs vai četras reizes vairāk kaloriju, kas pārsniedz viņa organisma funkcionālās vajadzības. Kalorijas, kas tiek iegūtas no neapstrādātiem pārtikas produktiem, pilnībā pilda savu mērķi, jo tiem ir pievienoti visi faktori, kas nepieciešami šo kaloriju izmantošanai.

Biologu un ārstu pienākums ir mudināt cilvēkus neatdalīt uzturvielu sastāvdaļas vienu no otras, bet vienmēr lietot tās kopā, dabiski līdzsvarotās proporcijās un ar dzīvajām šūnām. Viņiem nekad nevajadzētu runāt par atsevišķu uzturvielu sastāvdaļu lietderību, bet gan jāuzsver to nepieciešamība; tāpat kā mēs uzskatām, ka benzīna tīrība ir ne tikai noderīga lidmašīnām, bet arī nepieciešama. Viņiem nekad nevajadzētu runāt par kādu konkrētu vitamīnu priekšrocībām, bet gan jāuzsver briesmas, kas var izraisīt viņu integritātes izjaukšanu un iznīcināšanu.

Vispārīgi runājot, visu uztura zinātni var apkopot divos galvenajos punktos un padarīt to par visas cilvēces interesēm:

1. Cilvēka uzturs pilnībā jāsastāv no dzīvām šūnām. Tikai tiem pārtikas produktiem, kas sastāv no dzīvām šūnām, ir visas nepieciešamās īpašības, lai apmierinātu cilvēka organisma prasības. Cilvēks nav nekrofāgs. Viņš nevarēja būt gaļēdājs kā noķert gaisā mušu un norīt to dzīvu vai saplēst laupījumu gabalos kā savvaļas zvēru un aprīt to ar visām iekšām un kauliem.

2.Dabā ir gan izplatīti, gan izvēlēti augu ķermeņi. Vispilnīgākie un barojošākie augu ķermeņi ir labākas augļu, zaļo dārzeņu, graudaugu un sakņu šķirnes.

Ēdot termiski apstrādātu pārtiku, cilvēks noslēdz savu apetīti ar trim no četrām deģenerēto vielu šķirnēm un atņem savam organismam tūkstošiem citu būtisku sastāvdaļu. Spilgts pierādījums šim apgalvojumam ir fakts, ka starp tūkstošiem medicīnisko recepšu ir grūti atrast tādu, kurā nav norādīts kāds vitamīns vai cits, taču jūs reti atradīsit recepti, kurā ir minēti olbaltumvielu, tauku un ogļhidrātu nosaukumi.

Īsāk sakot, cilvēks bauda nevainojamu veselību, kad viņš barojas tikai ar neapstrādātu vegānu pārtiku, viņš ir slims tiktāl, ka viņš patērē termiski apstrādātu pārtiku, un viņš mirst, kad viņš pārtiek tikai no šādas diētas.

Kā dzimst slimības

Ņemsim dziedzeri, kas sastāv no miljardiem šūnu. Šīs šūnas ir dažāda veida, un katrai no tām ir sava īpaša funkcija vai pienākums. Tādējādi ir muskuļu šūnas un epitēlija šūnas, un ir nervu šūnas un šūnas ļoti daudziem citiem mērķiem. Bet jebkura konkrētā dziedzera šūnu galvenā funkcija ir šķidrumu sekrēcija.

Cilvēka, kurš ēd vārītu ēdienu, dziedzeros ir pilns šūnu komplekts, iespējams, pat vairāk, bet tikai ceturtā daļa vai piektā daļa no tiem ir derīgi jebkuram lietderīgam darbam, un tas nav pietiekami. Olbaltumvielas

viena pati, it īpaši mirušā dzīvnieku olbaltumviela, ko tuvredzīgi cilvēki uzskata par ideālu būvmateriālu, var radīt tikai visvienkāršāko bezveidīgas, nespējīgas un nederīgas primitīva tipa šūnas struktūru. Pēc savas uzbūves šīs šūnas atgādina tos primitīvos viselementārākā rakstura organismus, kas pirmo reizi parādījās uz zemes evolūcijas attīstības agrīnajos posmos un kas tika uzbūvēti no visizplatītāko būvmateriālu: olbaltumvielām, taukiem un ogļhidrātiem.

Taču sekojošo miljonu gadsimtu laikā šie primitīvie vienšūnu organismi ir izgājuši ilgu evolūcijas procesu, izmantojot augstākās kvalitātes uzturvielas, proti, mums zināmos un nezināmos vitamīnus un minerālvielas.

Šīs evolūcijas laikā viņi attīstījās un ir dzemdējuši dažādus sarežģītākus organismus. Mēs varam redzēt īsu šīs vēsturiskās organismu attīstības kopsavilkumu dzīvnieka embrijā no tā apaugļošanas brīža līdz pilnīgai attīstībai. Tas pats process atkārtojas atsevišķu cilvēka šūnu attīstības laikā.

Konkrētajā dziedzerī katrai specializētajai šūnai ir īpaši mehānismi, kurus var sakārtot un panākt, lai tie iegūtu spēju aktīvai darbībai, tikai piegādājot īpašas barojošas sastāvdaļas.
Tagad šo mehānismu ražošanas funkcijām nepieciešamās izejvielas var nodrošināt tikai no neapstrādātiem pārtikas produktiem. Neviena bite nevar pagatavot medu no vārītu ziedu nektāra!

Ja īpašās sastāvdaļas nesasniedz šūnu pietiekamā daudzumā, tās attīstība palēninās vai pat var apstāties. Tas rada dažādas slimas šūnas, piemēram, taukainas, anaplastiskas, ļaundabīgas vai vēža šūnas, makrofāgus, megakariocītus, polikariocītus utt.

Tādējādi ne tikai lielākā daļa attiecīgā dziedzera šūnu nav sasniegt specializāciju (diferenciāciju), bet arī šķidrumu sekrēcijai nepieciešamās izejvielas nesasniedz tās dažas šūnas, kuras joprojām saglabā darba spējas, kā rezultātā dziedzeris nespēj uzturēt savu pienācīgo ražošanas līmeni. Tas ir tādā veidā, ka dziedzeris ir

skartas ar slimību. Neapmierinoša šūnu attīstība un nepareiza darbība var notikt arī visos citos orgānos un sistēmās, kā rezultātā var parādīties atbilstošas slimības.

Dažreiz kāds dziedzeris vai orgāns tiek bojāts tādā mērā ka tā noņemšana kļūst neizbēgama. Tā vietā, lai pieņemtu visdabiskākos pasākumus, lai novērstu šī orgāna iznīcināšanu, vīrieši pieliek vislielākās pūles, lai to izņemtu, un pēc tam lepojas ar šāda brīnuma darbību. Neapstrādātam vegānam ir pilnīgi skaidrs, ka nekādas zāles nevar atjaunot deģenerētu šūnu normālā stāvoklī un atgriezt tai pienācīgu darba spēju.

Jēlēdājs nebaidās no mikrobiem, jo viņš ir aizsargāts pret viņiem dabas spēki. Mikrobi nevar kaitēt pilnībā attīstītām un specializētām (diferencētām) šūnām. Viņi izplata savus postījumus uz vājajām un delikātajām šūnām.

Patiesībā vārītais ēdājs par savu eksistenci ir parādā tiem nedaudzajiem neapstrādātajiem uztura produktiem, kurus viņš dažreiz ēd tikai sava prieka pēc, neņemot vērā to nozīmi. Tagad, tā kā cilvēka organisms var uzturēt savu eksistenci ar neticami mazu barības daudzumu, ar šiem mazajiem neapstrādātu uzturvielu daudzumiem pietiek, lai kādu laiku uzturētu cilvēku dzīvu.

Mūsdienās pat lielākie uztura speciālisti parasti uzskata pūšanu un piesārņojumu par vienīgajiem pārtikas produktu defektiem. Viņi uzskata par barojošiem, veselīgiem un normāliem visiem tiem ēdieniem, kas ir svaigi, tīri un "labi pagatavoti". Šķiet, ka tūkstošiem būtisku sastāvdaļu trūkums tos nemaz neuztrauc. Kad viņiem par to atgādina, viņi atbild, ka ēd arī augļus. Šī ir visneprātīgākā atbilde. Cilvēka organisma slimības rodas no tā, ka mēs atdalām barības sastāvdaļas vienu no otras un pēc tam patērējam tās atsevišķi, it kā nejauši, bez atbilstoša plāna.

Pārtikas produktu uzturvērtība jāmeklē nevis šķirnē patērēto pārtikas produktu daudzveidībā, bet gan sastāvdaļu daudzveidībā

tie pārtikas produkti. Visizplatītākā zāle pati par sevi ir bagātāka ar savu uzturvielu daudzumu un visu ēdienu kolekciju, kas tiek pasniegta greznākajā banketā. Tas ir zinātnes spriedums.

Slimību profilaksei notiek neskaitāmas medicīnas konferences, kurās pēc stundu ilgas diskusijās par sekundāriem priekšmetiem izcilākie medicīnas zinātnes pārstāvji pulcējas pie bagātīgi noformētiem galdiem vakariņās. Tad, ignorējot pamata un pilnībā sabalansētus pārtikas produktus, kas veidojas brīnišķīgajā dabas laboratorijā slimību profilaksei un kas satur tūkstošiem dzīvu vielu, tie caur traukiem piepildās ar deģenerētiem un mirušiem līķiem. Vēl ļaunāk, daudzi no viņiem, uzskatot, ka dabiskās uzturvielas nav gluži būtiskas, pabeidz savu uztura programmu ar kafiju un cigaretēm. Lai ārsti mani atvaino par šo stingrību, bet pēc nelielas pārdomas viņiem noteikti jāpiekrīt man, ka tā nav pareizā uztura sistēma un ka ir pēdējais laiks nopietni apsvērt iespēju veikt būtiskas izmaiņas pašreizējās kļūdainajās ēdināšanas paradumos.

Savulaik dažās Āzijas valstīs uz nāvi notiesātie noziedznieki tika baroti tikai ar vārītu gaļu. Parasti viņi nomira 28-30 dienu laikā, savukārt pilnīga bada gadījumā cilvēks var palikt dzīvs pat 70 dienas. Tas nozīmē, ka termiski apstrādāta gaļa ir ne tikai slikta pārtika, bet ar tās radītajiem toksīniem tā patiešām ir inde, kas nogalina cilvēku salīdzinoši īsā laikā.

Ir vispārzināms, ka cilvēki, kuri patērē pārmērīgi daudz pulētu rīsu, ir pakļauti beriberi, kas nogalina pacientu pēc tam, kad ir sagādājis lielas ciešanas. Tagad, iespējams, vissvarīgākais beriberi simptoms ir polineirīts, taču tas nav vienīgais slimības simptoms; tas ir tikai viens no daudziem simptomiem. Tāpat kā parasti tiek uzskatīts, B1 vitamīna trūkums nav vienīgais šīs slimības cēlonis. Pulētie rīsi nesatur nevienu no zināmiem vai nezināmiem vitamīniem. Baltmaize un vispār visi sagatavošanās darbi

no baltajiem miltiem ir tieši tādas pašas īpašības kā pulētajiem rīsiem. Tas pats attiecas uz mākslīgo cukuru un dzidrinātajiem taukiem, kas pārstāv tikai vienu vai otru no tūkstošiem uzturvielu sastāvdaļu.

Iepriekš minētie pārtikas produkti, kas veido vārīta ēdāja galveno uzturu, ir galvenie faktori, kas izraisa nāvi, tikai tie nogalina cilvēku caurejas, infekcijas slimību, reimatisma, podagras, sklerozes, diabēta, apopleksijas, vēža un daudzu citu aizsegā. citas slimības.
Dažreiz tie nogalina tikai gada vecumā, citreiz piecu, 10, 50 vai 70 gadu vecumā atkarībā no abu patērēto pārtikas produktu kategoriju relatīvajām proporcijām (termiski apstrādāti ēdieni un neapstrādāti pārtikas produkti) un iedzimtības pakāpes. pretestība, kas tiek nodota indivīdam.

Nepareiza uztura dēļ mūsdienās daudzām mātēm nav piena, ar ko barot mazuļus, tāpēc dažas baro savus mazuļus ar žāvētu pienu, cepumiem, baltmaizi un tēju. Diezgan dabiski bērns sāk kļūt izlietots un novājējis. Pasaules bērnu slimnīcas un bērnu nami ir pilni ar šādiem pacientiem.

Šādiem bērniem ir pietiekami dot tikai divas glāzītes augļu sulas katru dienu, lai pēc divām nedēļām viņi varētu pilnībā atgūt savu veselību. Bet uztura atkarīgie dietologi, ignorējot augļu nepieciešamību, veic visādus sāpīgus eksperimentus ar izniekoto bērna ķermeni un, izvilkuši no tā pēdējās asins lāses, cenšas viņu pabarot ar žāvētu pienu, gaļas ekstraktiem. , mākslīgie vitamīni un dažādas zāles. Citiem vārdiem sakot, neievērojot dabas bagātīgi nodrošināto uztura sastāvdaļu harmonisko līdzsvaru, viņi sāk veikt eksperimentus ar šī bērna novājējušo ķermeni, izmantojot dažas sastāvdaļas, par kurām savās laboratorijās ir ieguvušas dažas fragmentāras zināšanas. Ja bērns nedabūs nekādus dabiskus pārtikas produktus, viņš noteikti mirs, un šādas nāves patiešām notiek tūkstošiem. Bet, kas ir vēl briesmīgāk, daudzi naivie dietologi neļauj šādiem bērniem ēst neapstrādātus augļus, jo uzskata, ka viņu vājie vēderi nespēs tos sagremot vai, labākajā gadījumā, jautājumu par augļiem atstāj viņu pašu ziņā. bērnu vecāki, attiecībā uz

tā kā nevajadzīga maznozīmīga greznība. Esiet liecinieki tam, ka daudzās slimnīcās jūs atradīsiet gaļu, cepumus, žāvētu pienu, cukuru, tēju, margarīnu, rīsus, baltmaizi, mākslīgos vitamīnus un medikamentus, cik vien vēlaties, bet jūs neredzēsiet nevienu ierīci augļu izspiešanai. sulas, un augļu iegāde pat nav obligāta. No šādām slimnīcām tiek izvesti desmitiem bērnu līķu, taču neviens nevēlas saukt pie atbildības par šiem nāves gadījumiem nedabisko uztura sis

Es apelēju pie visu ārstu humanitārajām izjūtām. Ļaujiet viņiem nopietni apsvērt šo jautājumu. Es jautāju visiem universitāšu pasniedzējiem un visām atbildīgajām iestādēm un veselības ministrijām katrā pasaules valstī, vai viņi rūpējas par savu cilvēku veselību un labklājību. Ja tā ir, viņiem nekavējoties jāsāk strādāt. Mani apgalvojumi nav tikai hipotēzes, bet gan neapgāžami fakti, kurus es sniedzu lasītājam nevis eksperimentu ar jūrascūciņām rezultātā, bet gan savas ģimenes un sevis dzīvā piemērā.

Labākais līdzeklis slimību profilaksei un ārstēšanai, kā arī dzīves līmeņa paaugstināšanai, ir katrai veselības ministrijai atvēlēt niecīgu budžetu informācijas nodaļu izveidei ar skaidru mērķi pievērst masām. kaitējums, ko nodara ēdiena gatavošana, kā arī pārtikas produkti, kuriem trūkst vitamīnu, īpaši baltmaize, rīsi, gaļa, dzidrinātie tauki, cukurs, tēja, kafija, alkoholiskie un bezalkoholiskie dzērieni. Pēc tam viņiem vajadzētu pārliecināt cilvēkus pēc iespējas samazināt termiski apstrādātas pārtikas patēriņu un ieviest pakāpeniskas izmaiņas savos uztura paradumos.

Protams, tā kā visi vīrieši nav saprātīgi, nav iespējams visus uzreiz padarīt par jēlēdājiem, taču ir svarīgi, lai cilvēki jau no bērnības iepazītos ar sava ķermeņa pareizajām izejvielām, atbrīvotos no kļūdainus un bīstamus aizspriedumus, un jāsaprot, ka veselību un spēku viņiem un viņu bērniem dod nevis vistas zupa, rīsi, kotletes, olas un liellopa gaļas steiks, bet gan diedzēti kvieši, burkāni, tomāti, rieksti, vīnogas utt. piemēram, 52 gadus ēdot gaļu un citus gatavotus ēdienus, es biju zaudējis visus spēkus un varēju

neuzkāpt divus pakāpienus, neizjūtot elpu; bet šodien, astoņus gadus atturoties no gatavota ēdiena, es varu uzskriet kalnos ar vislielāko vieglumu.

Es nezinu, uz kādiem zinātniskiem apsvērumiem mūsdienās ļoti daudzos bērnu namos un bērnudārzos viņi nodod bērnu rīcībā cepumu kastes, lai palīdzētu sev, kad vien vēlas.
Šo kaitīgo vielu kastes jāaizstāj ar svaigu augļu, burkānu, gurķu un tomātu groziem vasarā un ar žāvētiem augļiem ziemā, no kuriem bērniem jāļauj ēst visu laiku brīvi un tik daudz, cik viņi vēlas. dienas. Tad visi redzēs, kā bērni pēc dabas likumiem automātiski sāks ēst augļus, nevis deģenerētu pārtiku, tādējādi nodrošinot savu veselību ar savām rokām.

Neapstrādātas ēšanas sistēma būtu jāpieņem visu veidu slimnīcās pacienti un sabiedrība būtu jāinformē par iegūtajiem rezultātiem. Sabiedriskajos restorānos var tikt veiktas ļoti noderīgas reformas. Pilnībā neliedzot ēdiena atkarīgajiem gatavoto ēdienu "priekus", lai cik nāvējoši tie būtu, pagaidām ir iespējams samazināt to daudzumu vismaz par 50 procentiem un zaudējumus aizstāt ar svaigiem salātiem un neapstrādātiem kompotiem, un daudzās sezonas augļu šķirnes. Tādā veidā ne tikai maltītes kļūs daudzveidīgākas un patīkamākas, bet arī tiks stiprināta cilvēku veselība, kā arī ievērojams ietaupījums valsts ekonomikā.

Kad sabiedrība būs iepazinusies ar termiski apstrādātas pārtikas radīto kaitējumu, tā centīsies no tā izvairīties. Tiks atrasts arī liels skaits saprātīgu cilvēku, kuri, noslīcinot savas atkarības balsi, sekos mūsu piemēram un ar pilnīgas jēlas ēšanas praksi nodrošinās sev un savai ģimenei perfektu veselību. Cilvēki, kuri ir zaudējuši visas cerības uz atveseļošanos vai ir izkropļoti ar nedabisku korpulenci, sapratīs, ka, stingri ievērojot jēlu ēšanu, jau dažu mēnešu laikā viņi varēs sasniegt veselību, par kuru vienmēr ir sapņojuši.

Cilvēki izdod daudzas grāmatas, lai demonstrētu terapeitisko efektu Atsevišķu augļu un dārzeņu, piemēram, vīnogu, dateļu, ābolu, ērģeļu, sīpolu vai redīsu īpašības, un, izstrādājot īpašas to patērēšanas metodes, viņi cenšas šīs darbības ieguldīt ar zinātnisku darbu līdzību. Faktiski visas ēdamās neapstrādātu augu šķirnes ir ideāls uzturs un tām ir vienādas īpašības. Neatkarīgi no tā, ar kādu slimību cilvēks cieš, tās apmierina organisma prasības, regulē orgānu funkcijas, atjauno pacienta veselību. Informācija par šādām patiesībām ir jānodod sabiedrības rīcībā bez maksas, jo saņemt naudu par šādu padomu ir necilvēcīgi.

Gatavota ēdāja diētika ir pilna ar liktenīgām pretrunām. Ļoti daudzos gadījumos kaitīgie pārtikas produkti tiek ieteikti kā noderīgi, savukārt diezgan būtiski tiek uzskatīti par kaitīgiem un ir stingri aizliegti. Tas ir tāpēc, ka vārītu ēdāju pieredze ir balstīta uz pārtikas produktu tūlītēju, šķietamu un pretrunīgu ietekmi un kļūdainiem aprēķiniem, kas veikti laboratorijā. Miljoniem nevainīgu cilvēku iet bojā šo pretrunīgo un kļūdaino aprēķinu rezultātā.

Visdrošākais ceļvedis ir jēlēdāja fundamentālā un nevainojamā pieredze, kuras rezultātā visas medicīnas zinātnē, kopumā un jo īpaši dietoloģijā pastāvošās kļūdas, pretrunas un pārpratumi tiek atklāti un vienreiz izlaboti. visiem. Šīs pieredzes piemēri ir jāpavairo tālu un plaši un jāiepazīstina visa cilvēce ar iegūtajiem rezultātiem.

Jaundzimušā mazuļa pieradināšana pie vārītiem ēdieniem ir vissliktākais noziegums

Kad visiem kļūst skaidrs, ka vārīta ēšana ir nedabisks ieradums, ka tā ir visu cilvēku slimību cēlonis un ka tā ir tik šausmīga atkarība, ka reiz vīrietis kļūst par upuri tās nenožēlojamajā tvērienā, upuris reti kad spēj atbrīvoties. sevi atkal no tā skavām.
Kādas tiesības ir saprātīgam cilvēkam to ievadīt cilvēka organismā

nevainīgs jaundzimušais bērns ar savām rokām? Kādas tiesības viņai ir izpostīt sava mazā mazuļa orgānus ar pārtiku, kas ir sadedzināta, iznīcināta, nogalināta ugunī? Vai tas nav visnežēlīgākais no visiem noziegumiem, vai tā faktiski nav slepkavība, brutāla noziedzība? Es pats ar savām rokām esmu tādā veidā nogalinājis savus divus mīļos bērnus un ļoti labi apzinos nozieguma milzīgumu.

Patiesībā visi no pārtikas atkarīgie vecāki ir filicīdi. Tagadnē gadsimtā neviens nemirst dabiskā nāvē. Visi nāves gadījumi ir slimību rezultāts, ko izraisa vārīti ēdieni, un cilvēki, kas māca bērniem ēst gatavotu ēdienu, ir viņu vecāki. Gatavotiem ēdājiem vecākiem ir pilnībā jāsaprot, ka atbildība par katru viņu bērnu slimību un traucējumu gulstas uz viņu pleciem. Viņiem šis jautājums ir visnopietnāk jāizsver, pirms viņi turpina ierasties savā ierastajā kļūdainā virzienā.
Katra vēža vai sirdslēkmes pamats tiek likts ar pirmo pagatavotā ēdiena kumosu, kas tiek dots mazulim, pat ja slimība izpaužas vislielākajā vecumā.

Var iebilst, ka pieaugušiem cilvēkiem ir grūti pilnībā atņemt gatavotu ēdienu. Tad ļoti labi, tādā gadījumā ļaujiet viņiem pēc sirds patikas ievērot savus kaitīgos ieradumus. Bet kas ir tas, kas liek viņiem sadedzināt zīdaiņa bērna neatņemamās izejvielas, iznīcināt, atņemt viņiem svarīgākās sastāvdaļas, pārvērst tās kaitīgās vielās un pēc tam nodot mazulim? Šī necilvēcīga izturēšanās pret nevainīgiem bērniem, barbarisms noteikti ir jāpārtrauc.

Nav zinātnes noteikumu, kas liegtu vecākiem dot bērnam diedzētus kviešus, nevis baltmaizi, pulētus rīsus vai makaronus; svaigas burkānu, apelsīnu, vīnogu un ābolu sulas žāvētā piena vietā; neapstrādāti augļi kompota vietā; gaļas un tauku vietā valrieksti, mandeles, diedzētas pupiņas un zirņi. Ēdot neapstrādātu pārtiku, bērns bauda veselīgu, laimīgu, ilgu mūžu, savukārt alternatīvais uzturs noved pie slimībām un priekšlaicīgas nāves. Varat būt drošs, ka bērns no visas dvēseles vēlas neapstrādātu ēdienu. Viņš pieprasa, lai izejvielas saņemtu neskartā stāvoklī, un viņam ir neapstrīdamas tiesības uz tām.

Ārstam vai vecākam, kuram netrūkst veselā saprāta un sirdsapziņas, jārīkojas atbilstoši, bez mazākās vilcināšanās.

Kad trīs vai četru mēnešu vecumā sākas mazuļa orgāni lai operētu neregulāri, tuvredzīgais ārsts tūkstošiem ugunskurā sadedzināto vielu vietā izraksta divu vai trīs veidu mākslīgos vitamīnus vai, augstākais, kā zāles iesaka dažus izmērītus karotes augļus. sulu, tādējādi liekot mieru gan paša, gan mazuļa vecāku sirdsapziņai. Kāpēc bērnam būtu jācieš no vitamīnu trūkuma, ja mamma ar savām rokām neiznīcina dabiskos pārtikas produktos esošos vitamīnus?

Pievērsim uz mirkli acis un pilnībā iztēlosimies pie sevis dabas radīto brīnumu. Tiklīdz mēs caur muti ievadām vienu kviešu graudu cilvēka ķermeņa fabrikā, organisms to paņem, sadala un izplata pa visu ķermeni. Tūkstošiem dažādu vielu, kas koncentrējas tajos graudos, pārvietojas visos virzienos un katra no tām dodas pildīt savu pienākumu. Tādējādi kviešu graudu dažādās uzturvielas veic desmitiem tūkstošu dažādu uzdevumu un veic organisma bioloģiskās funkcijas bez jebkādām kļūdām vai trūkumiem.

Bet kas notiek, kad mēs ievedam kuņģī kumosu baltmaize? Tas bezmērķīgi iedarbina kuņģi; tas tiek sadedzināts un pārvērsts par bezjēdzīgu siltumu vai, labākajā gadījumā, pievieno dažus bezjavas ķieģeļus vai akmeņus uz dažām slinkām, nevērtīgām šūnām. Cilvēka sirds, kas barojas ar tīriem kviešiem, ir stingra un stipra kā kukurūzas grauds, savukārt cilvēka, kurš ēd baltmaizi, sirds ir tikpat vāja un irdena kā maize, ko viņš patērē. Par to liecina arvien pieaugošais sirds mazspēju skaits.

Vai šodien kāda brīnuma dēļ visai pasaulei vajadzētu nākt pie prāta un pieņemt jēlas ēšanas praksi, izņemot dažus konkrētus gadījumus, kad slimības ir pārāk progresējošas, turpmāko trīs vai četru gadu desmitu laikā nebūs priekšlaicīgas nāves gadījumu, līdz vecāka gadagājuma cilvēki.

cilvēki sasniedz galēju vecumu. Patiešām, termiski apstrādātas ēšanas izraisīto nāves gadījumu skaits vairākas reizes pārsniedz lielāko karu skaitu.

Katra bezpalīdzīgā bērna vārdā es vēlreiz vēršos pie visiem zinātniekiem, izglītojoši vīrieši, valstu vadītāji, veselības ministrijas, vecāki un labsirdīgi vīrieši visā pasaulē, lai nekavējoties izbeigtu šo briesmīgo noziegumu pret maziem bērniem. Katra kavēšanās diena maksā tūkstošiem nevainīgu dzīvību. Pieaugušie cilvēki var brīvi upurēt savu dzīvību liktenīgajiem priekiem, ko rada gatavots ēdiens, un tādējādi izdarīt pašnāvību, bet kurš viņiem ir devis tiesības slaktēt savus nabagos bērnus, jo īpaši tāpēc, ka šie ēdieni nesniedz nekādu prieku, bet tikai piepilda. bērni ar riebumu? Ir bezjēdzīgi strīdēties, ka, kad bērns izaugs, viņš redzēs citus ēdam un tad viņš pats sajutīs vēlmi ēst. Pirmkārt, tāds barbarisms kā vārīta ēšana nevar pastāvēt ilgi, un mēs varam ar pārliecību gaidīt neapstrādātas ēšanas agru uzvaru. Tad ir miljoniem cilvēku, kuri redz citu alkoholismu vai narkomāniju, bet turas tālu no šādiem netikumiem. Manam bērnam jau ir 6 gadi

(Tas attiecas uz 1963. gadu, kad tika uzrakstīta šī grāmatas sadaļa) un viņa var saprast visu; viņa redz gatavoto ēdienu, ko ēd citi cilvēki, bet viņai pašai tas riebjas no visas dvēseles. Kurš opija atkarīgais māca savam zīdainim apgūt narkotiku ieradumu jau no šūpuļa?
Kurš veselais saprāts mudina cilvēku upurēt savu dēlu un padarīt viņu par savu riebīgo ieradumu pavadoni, lai sankcionētu un saglabātu savas personīgās atkarības? Lai vecāki vispirms audzina veselu bērnu saskaņā ar dabas likumiem un tad, kad viņš ir paaudzies, lai atstāj viņa turpmāko rīcību pēc paša gribas, tāpat kā visu citu netikumu gadījumā.

Pēc šo rindu izlasīšanas neviens saprātīgs vecāks nevar atrast attaisnojumu tam, ka citas iestādes ir devušas pavisam atšķirīgus padomus. Ja viņa turpinās ignorēt patiesības balsi, viņai jāuzņemas atbildība par sava bērna veselības sabojāšanu un viņa nākotnes graušanu. Cilvēkam jābūt bez elementārākā sprieduma aizstāt 10 000 vielu ar nulles vielām, dzīvas šūnas ar atmirušajām šūnām, pilnībā sabalansētas izejvielas ar deģenerētu materiālu, dabīgu.

uzturvielas ar nedabiskām uzturvielām, diedzētus kviešus ar baltmaizi, zaļos zirņus pie gaļas un svaigus augļus ar ievārījumu.

Gastrolatīviem biologiem ir jāpierāda, ka dabai ir Pieļāva kļūdu, neiesniedzot mums pārtikas produktus a Vārīts stāvoklis

Es publiski aicinu visus zinātniekus vai nu apstiprināt savus uzskatus un paziņot tos visai pasaulei vai pierādīt, ka, liekot ugunī dabīgus pārtikas produktus, netiek radīti to uzturvielu vai enerģijas satura zudumi; dzīvās augu šūnas nenomirst un atomu uzbūve nenotiek. Viņiem vēl jāpierāda, ka, veidojot cilvēka organismam nepieciešamās barības vielas, nobriedis ir pieļāvis kļūdu, nepasniedzot mums tos ar pārtiku "attīrītā", termiski apstrādātā vai sadedzinātā stāvoklī, ka darbības, kas veiktas rūpnīcās un virtuvēs. ir zinātniski pasākumi, kuru mērķis ir labot dabas kļūdas un to, ka mākslīgajiem cilvēka radītajiem vitamīniem ir lielāka uzturvērtība nekā dabā sastopamajiem vitamīniem. Ja tas neizdodas, viņiem jāatzīst līdz šim pieļautās traģiskās kļūdas un, uz visiem laikiem atsakoties no gatavotiem ēdieniem, jāmeklē patvērums Visuma gudrībās un jābeidz iejaukties Zemes dabas radīto dabisko pārtikas produktu sastāvos. Lai tie, kas sevi uzskata par gaļas ēdājiem, ēd savu gaļu, ja vien var, svaigu un veselu, kā to dara gaļēdāji, nenogalinot tās šūnas un nekādā veidā to nedeģenerējot.

Mums nav tiesību izjaukt dabas radīto izejvielu integritāti cilvēka organismam, kad ar visiem mūsu rīcībā esošajiem zinātniskajiem līdzekļiem nespējam radīt vissīkāko vienšūnas organismu; kad ar visu mums zināmo uzturvielu palīdzību mēs nevaram mākslīgi pabarot organismu un ilgstoši uzturēt to pie dzīvības; un kad mums knapi izdevies atpazīt tūkstošdaļu no vielu kukurūzas graudā. Tā ir taisnība, ka ir veikts daudz pētījumu un ir panākts ievērojams progress dažādu uzturvielu un kā rezultātā daudzu svarīgu uzturvielu atpazīšanā.

komponenti ir atklāti, taču visi šie atklājumi nevar būt nozīmīgāki par mākslīgo pavadoņu izgudrošanu. Atšķirība starp mākslīgajiem vitamīniem un uzturvielām, kas veido kukurūzas graudu, ir tāda pati kā atšķirība starp mākslīgajiem mākslīgajiem pavadoņiem un debess ķermeņiem, kas veido visu mūsu galaktisko sistēmu. Zinātnieki, kas ražo mākslīgos pavadoņus, tomēr nekad nedomā iznīcināt esošās galaktikas un aizstāt tās ar starpzvaigžņu ķermeņiem, ko viņi paši radījuši.

Mūsu labākais kurss ir rūpīgi izpētīt dabas likumus dzīvnieku un augu organismu evolūcija. Taču nekādā gadījumā nedrīkstam atcelt dabas darbu un tad mēģināt to atjaunot ar nožēlojamo dziedzeru ekstraktu un mākslīgo vitamīnu palīdzību.

Kad sviestā ievietojam kartupeļu vai smadzeņu gabalu un sākam to cept, mēs sākam tā iznīcināšanas procesu jau no pirmā brīža. Tas uzreiz sāk šņākt, sarukt, kļūt brūns un pēc tam izžūt, un, ja mēs turpinām darbību nedaudz ilgāk, tas pārogļojas un pārvēršas par pelniem. Tā ēstgribu smarža, kas kutina mūsu nāsis, ir dabīgo pārtikas produktu vērtīgāko sastāvdaļu smarža, kas pasmejas par mūsu maņām un pazūd gaisā.

Terminus "gatavošana" un "cepšana" nedrīkst lietot nozīmē sagatavojot, konstruējot un pilnveidojot, kā tos izmanto līdz šim; tie drīzāk jāizmanto, lai nodotu sagraušanas, iznīcināšanas, dedzināšanas, nogalināšanas vai iznīcināšanas sajūtu, jo ar šīm darbībām mēs iznīcinām visvērtīgākās vielas, kas ir vitāli svarīgas mūsu organismam un tādējādi izdarām visbriesmīgāko noziegumu pret cilvēci. .

Mazulim riebjas gatavota ēdiena garša
Šķiet ēstgribu tikai pārtikas atkarīgajam, tāpat kā
Opijs šķiet patīkams narkomānam

Vienkārši domājošie varētu domāt, ka būtu nežēlīgi atņemt bērni par baudu, ko gūst no gatavotu ēdienu garšas. Tādas

cilvēkiem ir jāsaprot, ka patiesībā termiski apstrādāti ēdieni nemaz nav garšīgi; tie šķiet garšīgi tikai pārtikas atkarīgajam, tāpat kā opijs šķiet patīkams narkomānam. Līdz šim nav bijis neviena, kas mums pateiktu šo vienkāršo patiesību, jo kopš neatminamiem laikiem neviens nav bijis brīvs no pārtikas atkarības.

Jaundzimušā bērna orgāni ir pielāgoti tikai neapstrādātu pārtikas produktu sastāvam. Bērnam ļoti garšo neapstrādāti augļi un dārzeņi. Viņš ar vislielāko gandarījumu ēd neapstrādātus graudus, kartupeļus, pupiņas, baklažānus, zaļos zirnīšus un lēcas, kas viņam ļoti garšo, bet vārītam ēdājam ir negaršīgi.

Mazais bērns negūst nekādu prieku no gatavotu ēdienu garšas; viņš riebjas un izvairās no tiem ar visu savu dvēseli, un ar lielām sāpēm viņš norij tos nedabiskos ēdienus. Bet nabaga, vienkāršais vecāks to nesaprot. Viņa vadās tikai un vienīgi no savas atkarības un, cenšoties labi pabarot bērnu, viņa turpina spiest viņam rīklē tos neģēlīgos ēdienus, ka pārvērš bērnu par perfektu narkomānu, tādējādi sabojājot viņa veselību un laimi.

Pirmajos dzīves gados mazulim ir briesmīgi cīņa pret nedabiskiem pārtikas produktiem. Par to liecina daudzās bērnu kaites un biežie kuņģa darbības traucējumi, ar ko slimo bērni, kā arī augstais zīdaiņu mirstības līmenis. Bērns ir tikko uzbūvēta, ideāla rūpnīca. Viņš nekad nesaslims, ja mēs nodrošināsim dabīgas barības vielas viņa orgānu normālai uztura darbībai.

Vispārīga jēlveganisma pieņemšana ir vienīgais veids, kā visus atbrīvot cilvēci vienreiz no slimību lāsta. Neapstrādātas ēšanas popularizēšana jāsāk ar slimiem cilvēkiem, jaundzimušajiem bērniem, cilvēkiem, kas apveltīti ar nepieciešamo gribasspēku un gudrību, un jēlēdāju bērnu saprātīgiem vecākiem, kuriem būs pienākums izņemt no mājām visas neveselīgas pārtikas pēdas, lai lai neliktu kārdinājumu saviem bērniem ceļā. Šis sākotnējais brīvprātīgās atturēšanās no termiski apstrādātas pārtikas periods ilgs līdz dienai, kad to ieradīsies varas iestādes

viņu sajūtas un apņemsies pasludināt jēlu ēšanu par obligātu, tādējādi uzspiežot uz nezinošām, nemācītām masām apdomīgo dabas gribu. Pienāks laiks, kad visā pasaulē dominēs jēla ēšana. Šajā svētīgajā nākotnē ēdiena gatavošana būs pazīstama kā noziegums.

Šķietamās grūtības ātri atcelt termiski apstrādātas ēšanas ieradumu nedrīkst būt par attaisnojumu, lai noliegtu tā nodarīto kaitējumu. Neviens nemēģina attaisnot zādzības, laupīšanas un slepkavības, lai gan nav bijis iespējams izskaust šīs kaitīgās sērgas no cilvēku sabiedrības. Būtisks ir tas, lai zinātnieki principiāli atzītu un paziņotu sabiedrībai, ka pārtikas produktu gatavošanas darbība ir nepareiza, nedabiska un bīstama un ka tā ir tiešs slimību cēlonis. Sekundāro jautājumu par neapstrādātas ēšanas ieviešanu praksē var atstāt tālākai notikumu gaitai.

Vārīta ēšana pēc kārtas ir radījusi atkarību no pārtikas, slimības, medicīnas zinātni un farmakoloģiju. Medicīnas zinātnes galvenais mērķis ir salabot un atjaunot cilvēka deģenerētos un sabojātos orgānus. Medicīnas zinātnes vietā jēlēdājam ir sava zinātne jeb veselība, kuras mērķis ir novērst iepriekš minētās deģenerācijas un nodrošināt veselīgu, laimīgu, ilgu un mierīgu dzīvi esošajām un nākamajām paaudzēm. Visas slimības rodas dabas likumu pārkāpšanas dēļ. Neapstrādāta ēšana liek cilvēkiem ievērot šos likumus.

Neapstrādātas ēšanas prakse manā ģimenē

Tas, ka 60 gadu vecumā spēju rakstīt šīs rindas, ir saistīts ar neapstrādāta ēšana. Pirms septiņiem vai astoņiem gadiem mana sirds bija tik sliktā stāvoklī, ka sirdstrieka šķita neizbēgama. Es mēdzu iegūt elpu, kāpjot dažus pakāpienus; Man nepietika spēka pacelt ūdens spaini. Aizcietējums, gremošanas traucējumi, grēmas, bezmiegs, galvassāpes, čupas, podagra, skleroze, augsts asinsspiediens, tahikardija, hronisks bronhīts, hemoroīdi un biežas saaukstēšanās bija manas dzīves pavadoņi jau ilgu laiku. Pateicoties neapstrādātai ēšanai, esmu atbrīvojusies no visiem šiem traucējumiem. Esmu pastāvīgi pazeminājis asinsspiedienu no 18-20 uz 13 un pulsu no 80-90 uz 58-60. Bez noguruma pazīmēm,

Es varu aiziet līdz Tajrish un atpakaļ (attālums 24 kilometri) četrās stundās, kāpt kalnos kā kaza, pacelt smagus koferus pa kāpnēm un, kad man ir laiks, kā parastu ikdienas rutīnu dodos pastaigāties 12 kilometrus. Es, kas savulaik cietu no hroniska bronhīta un vairākas reizes gadā kā pašsaprotami slimoju ar gripu, pēdējos gados pat saaukstēšanās nav bijusi un visu gadu gulēju brīvā dabā. ziemā un vasarā, nebaidoties no aukstuma vai mikrobiem.

Pirms gadiem man bija tik smaga podagras lēkme, ka nevarēju pieskarties mana lielā pirksta locītavas; šodien es varu tos savīt no visa spēka bez mazākās sāpju pazīmes. Kur pasaulē ir iegūti līdzīgi rezultāti, izmantojot atofānu, AKTH, digitalis, bromīdus, jodu, aspirīnu, antibiotikas un tūkstošiem citu medikamentu?

Sirds, kas strādā ar ātrumu 58 sitieni minūtē, var droši sagaidīt, ka tā turpinās strādāt daudzus gadus, nekad nepakļaujoties insulta briesmām. Gatavās ēšanas apstākļos, piemēram, pulsa samazināšanās notiek tikai tad, kad sirds ir vāja, bet manā gadījumā tas ir dabisks manu gremošanas orgānu darbības regularitātes rezultāts.

Ļoti zīmīgi ir tas, ka ikreiz, kad mēģinu pārslogot savu kuņģi ar vairākkārt normālu dabīgo pārtikas produktu daudzumu, tie kuņģī ilgi nepaliek, bet uzreiz nonāk zarnās un iziet no organisma dažu stundu laikā, nepakļaujoties. jebkādu sadalīšanos un neradot mazākos gremošanas traucējumus vai neradot man nekādu diskomfortu. Šādos apstākļos mans pulss palielinās ne vairāk kā par četriem vai pieciem sitieniem minūtē, turpretim, kad es mēģinu "apmierināt" sevi ar pagatavotu ēdienu, piemēram, "parasts cilvēks", mana sirds sitieni uzreiz uzlec līdz 85-90. un ir vajadzīgas dienas, lai vēders atgūtu normālu viegluma sajūtu.

Kopā ar sevi es audzinu savu trešo bērnu kā jēlēdāju. Viņa jau ir septiņus gadus veca meitenīte, taču viņa nekad nav ielikusi mutē nevienu kumosu deģenerēta ēdiena. Viņas veselība ir

pilnības iemiesojums. Tagad es redzu, kāda ir liela atšķirība starp bērniem, kas ēd neapstrādātus, un bērniem, kas ēd termiski. Vieglāk ir izaudzināt simts jēlu ēdošu bērnu nekā vienu vārītu bērnu. Nekad nav gadījuma uztraukties par bērnu slimībām, piemēram, drebuļiem un saaukstēšanos, caureju un aizcietējumiem, vai problēmām par to, ka bērns ēd pārāk daudz vai pārāk maz. Viņa ir dzīvespriecīga kā cīrulis un, kad vien vēlas, pieiet pie galda un palīdz pie visa, ko viņai patīk ēst. Viņa visu dienu spēlē, dzied un dejo bez kaprīzēm un kaprīzēm, neraudot, nesagādājot nepatikšanas apkārtējiem.

Viņa iet gulēt tieši pulksten 8 vakarā un, dažas minūtes pie sevis nodziedājusi, aizver acis un guļ kā tops līdz pulksten 6 no rīta. Turklāt ļoti ievērojams ir fakts, ka pēc pirmajiem mēnešiem mēs varam atcerēties tikai trīs vai četras reizes, kad viņa naktī ir pamodusies. Viņas miegs ir tik dziļš un pilnīgs, ka neviens troksnis vai kustība neliek viņai pamosties.

Kad citi bērni bērnudārzā sēž pie brokastu galda, lai ēstu maizi un sieru, maizi un sviestu, konditorejas izstrādājumus utt., Viņa iznes no mājām paņemto augļu maisiņu un klusi tos bauda.
Kad esam ciemos pie draugiem, viņa ar pilnīgu vienaldzību skatās uz tiem pārslogotajiem tējas galdiem, ap kuriem cilvēki sēž un "bauda" visādus konditorejas izstrādājumus un saldumus. Viņa nekad neizsaka vēlmi, pat ne ziņkārības dēļ, kādu no tiem nogaršot. Tādā veidā ir jāaudzina visi jēli ēdošie bērni.

Mana sieva, kurai es nekad neesmu uzspiedis savus uzskatus, pakāpeniski mainot savu uztura sistēmu sava bērna un veselības dēļ, tagad ir kļuvusi par pilnīgu jēlu ēdāju un ir diezgan apmierināta ar savu stāvokli. Sākumā viņa pilnībā atteicās no gaļas un pēc tam samazināja ēdienus bez gaļas līdz vienam vai diviem nedēļā. Kad bērns nedaudz paaugās, tos aizstāja ar dažiem vārītiem kartupeļiem, ko ik pa laikam paņēma. Beidzot arī tie tika pilnībā atmesti, kad kādu dienu bērns jautāja: "No kā ir tā nepatīkamā smaka, mammu?" Pēc tam viņa paņēma tikai plānu šķēli pilngraudu maizes, ko viņa dažreiz ēda ar valriekstiem, ko bērns neredzēja.* Šodien viņa redz neapstrādātas ēšanas brīnišķīgo ietekmi uz savu organismu, un tas nav pārsteidzoši,

tāpēc viņa atturas no visiem gatavotiem pārtikas produktiem. Un tas viss tika paveikts bez lielām grūtībām, kad lēmums tika pieņemts nopietni. Ja mājā nav ne smakas no pagatavota ēdiena, jēla ēšana kļūst par ļoti vienkāršu lietu. Tas ir ceļš, kas jāievēro visiem tiem vecākiem, kuri augstu vērtē savu veselību un mīl savus bērnus.

Visi cilvēka ļaunie ieradumi ir termiskās apstrādes rezultāts Ēšana

Neapstrādāta ēšana izdzīs no arēnas visus citus netikumus, piemēram, alkoholismu, tabakas smēķēšanu, narkotiku atkarību un alkatību. Šīs atkarības vairs nevar būt saistītas ar neapstrādātu ēšanu. Šie netikumi ir pārtikas atkarības pavadoņi.

Uzvarot jēlu ēšanu, pasaulē un starp tautām beidzot tiks nodibināts ilgstošs miers. Visi noziegumi, naids, naids, augstprātība, greizsirdība un vispār visi ļaunie cilvēka ieradumi ir vārītas ēšanas pēcnācēji. Atceļot vārītu ēšanu, vīriešu kaislības norims, viņu prāti kļūs cildeni un dzīve kļūs tik viegla, ka vīriešiem vairs nebūs jārauj vienam otra miesa vai jāpārdod sirdsapziņa par putraimu.

Diētas koncepcijai vajadzētu būt ierobežotai ar Nedabiska uztura aizstāšana ar dabisko Barošanas metode

Pilnīga neapstrādāta ēšana ir vienīgais veids, kā atbrīvot cilvēci no slimībām. Puspasākumi nekad nav devuši un nedos nekādus rezultātus. Pašreizējos termiski apstrādātas ēšanas apstākļos visi pieņemtie konkrētu diētu uzturvērtības aprēķini ir jāuzskata par nenozīmīgiem. Neatkarīgi no tā, kāda ir slimība, kad tiek apspriests jautājums par uzturu, mums jādomā tikai par jēlu un vārītu, dabisko un nedabisko, tīro un deģenerēto. Katru dienu radio, avīzēs un dažādos citos veidos izskanējušie ieteikumi par konkrētu vitamīnu, minerālvielu un proteīnu lietošanu un informācija par to kalorijām ir pilnībā

nepraktiski, nevērtīgi un bīstami, jo īpaši, ja to pamatā ir narkotiku un dzīvnieku izcelsmes pārtikas lietošana.

Apsverot atsevišķu uzturvielu īpašības, mēs nemaz nedrīkstam uztraukties par to, kādi konkrēti vitamīni vai citas sastāvdaļas atrodas konkrētajā uzturā. Obligātai jābūt visu dažādo sastāvdaļu nemainīgai klātbūtnei katrā ēdiena kumosā. Tāpēc mums ir jārūpējas, lai pārtikā, ko mēs patērējam, nebūtu nevienas sastāvdaļas. Tas ir gadījumā, ja mēs ēdam jebkuru neapstrādātu dārzeņu pārtiku, turpretim termiski apstrādātā ēdienā to nav tūkstošos.

Gadsimtiem ilgi tūkstošiem speciālistu ir izstrādājuši diētu viņu konkrētais pētījums. Bet, tā kā viņi ir pievērsuši uzmanību tikai sekundārām problēmām un nav ņēmuši vērā virtuves ugunsgrēka radītos postījumus, viņu pētījumi nav devuši vēlamos rezultātus un, vēl ļaunāk, to daudzo pretrunu dēļ tie ir bijuši postoši cilvēcei. . Pat veģetārieši, kurus var uzskatīt par visprogresīvākajiem no tiem, ir ne tikai pacietuši uguns postījumus, bet arī samierinājušies ar baltmaizes un rafinētā cukura lietošanu, kurā nav visu vērtīgo sastāvdaļu. Tomēr jāatzīst, ka cilvēku atkarību iekarošanā veģetārieši ir izgājuši stāvāko ceļu. Visgrūtākais solis ir atturēšanās no gaļas, pēc kuras bezgaļas diētas aizstāšana ar neapstrādātiem pārtikas produktiem ir tikai mazs solis, lai gan tieši ar šo mazo soli viņiem jāsasniedz galamērķis. Tāpēc ir sagaidāms, ka dažādu viedokļu veģetārieši pieņems jēlas ēšanas principus un pulcēsies zem viena karoga, lai liktu pamatus tai laimīgai dzīvei, kas vienmēr ir bijis cilvēces sapnis.

Kā dietoloģijas eksperts lielisku slavu Amerikā ir iekarojis G. Hauzers. Taču pat Hauzers, kāds viņš ir progresīvs salīdzinājumā ar citiem dietologiem, neņem vērā ēdiena gatavošanas nodarīto ļaunumu un tāpēc ar receptēm cenšas atjaunot virtuvē nodarīto kaitējumu. Uz brīdi pieņemsim, ka viņa padoms

varētu kalpot kādam noderīgam mērķim. Bet kur ir strādnieks, laukstrādnieks vai parasts cilvēks uz ielas, lai atrastu tūkstoš dolāru maksu, kas viņam jāmaksā, lai iegūtu informāciju par to, cik daudz melnās melases jāuzņem no rīta, cik daudz rauga vakarā , vai cik tūkstošu vienību konkrētā vitamīna viņam ir jānorij katru dienu?

Tā nav pareizā pieeja. Ir nepieciešams iepazīstināt visu pēc iespējas pilnīgāk ar cilvēka organisma neatņemamajām izejvielām, radikāli mainīt pašreizējos uztura paradumus un pārtraukt konkrētu diētu un atsevišķu vitamīnu ieteikumus.

Zinātnieki zina, ka neviens cilvēks, kurš barojas tikai ar maizi, pulētiem rīsiem vai gaļu, nevar cerēt dzīvot ilgi. Bet parasts cilvēks to nezina. Pēc viņa domām, šie pārtikas produkti nodrošina lielisku uzturu. Kā mēs varam garantēt, ka apstākļu iespaidā vai nabadzības spiediena ietekmē indivīds neprātīgi nebaros sevi un savus bērnus tikai ar šiem pārtikas produktiem un tā rezultātā nesabojās sevi? Pat visievērojamākais zinātnieks, kurš pārzina visu šo tēmu, nespēj pretoties savas alkatības tieksmei un ēd tik daudz no nolādētajām vielām, ka lēnām, bet noteikti nogalina sevi un pārāk ātri izdara pašnāvību. vēzis vai sirdslēkme. Tāpēc nepietiek tikai izplatīt šīs idejas grāmatās; nepieciešams mobilizēt atbilstošus valsts orgānus, lai ieviestu elementāras, plānotas izmaiņas cilvēku uztura paradumos. Jāveic aktīvi pasākumi, lai pakāpeniski ierobežotu uzturvielu masveida izšķērdēšanu un veicinātu neapstrādātu un neaptraipītu pārtikas produktu patēriņu. Jebkuras diētas galamērķis ir jēla ēšana, kad vārds "diēta" zaudē savu nozīmi un dod vietu izteicienam DABISKS UZTURS vai CILVĒKA RŪPNIECĪBAS INTEGRĀLĀS IZejvielas.

Jāizmanto mākslīgie vitamīni un minerālvielas

Apstājās

Uzturvielu sastāvdaļu relatīvais daudzums dabīgos pārtikas produktos ir ļoti atšķirīgs tādā nozīmē, ka pret vienu miligramu vienas sastāvdaļas var būt viena tūkstošdaļa miligrama otrās sastāvdaļas un viena miljonā daļa no miligrama trešās daļas. Bet sastāvdaļa, kas sver vienu miligrama miljono daļu, ir tikpat svarīga cilvēka rūpnīcai, kā tā, kas sver vienu miligramu. Tagad gatavošanas laikā vispirms tiek iznīcinātas tieši tās sastāvdaļas, kas ir tikai nelielās daļiņās.

Var rasties jautājums, kāpēc ar tik bojātām izejvielām cilvēka rūpnīca nepārstāj darboties uzreiz, kā to darītu parasta rūpnīca, bet turpina savu darbību diezgan ilgu laiku, tādējādi novedot cilvēkus pie maldīga secinājuma, ka tas, kas apmierina viņu apetīti, ir uzturs. .

Lieta ir tāda, ka cilvēka ķermenis nav parasts rūpnīca. Tā ir milzīga pasaule ar miljoniem iedzīvotāju, neskaitāmām rūpnīcām, dažādām organizācijām, sistēmām, veikaliem, rezervēm un tā tālāk. Pat ja tas vispār nesaņem uzturu, tas joprojām var uzturēt sevi dzīvu līdz 70 dienām vai pat ilgāk, izmantojot savus uzkrātos krājumus.

Barības vielas pēc nonākšanas organismā ar asiņu starpniecību tiek izplatītas pa cilvēka organismu un katra šūna saņem savai struktūrai un specifikai atbilstošās vielas. Bet dziedzeru šūnas un orgāni neko neņem no dažām deģenerētajām sastāvdaļām, kas ir pagatavotā pārtikā tik mazās šķirnēs, kādas var saskaitīt uz pirkstiem. Viņi turpina gaidīt, izsalkuši un trūkumā, līdz viņu saimnieks vēlas izstiept pirkstus, lai palīdzētu sev līdz sīpola, zaļa dārzeņa vai augļa gabaliņam.

Cilvēks nejūt atsevišķu šūnu badu, jo, neskatoties uz dziedzeru un organisko šūnu ārkārtīgo izsalkumu, viņa vēders ir pilns, viņa atkarība ir apmierināta, viņš pats ir apmierināts. Bet vēl saturīgākas ir nevērtīgās, slinkās un neaktīvās šūnas, kas kāri aprij atbilstošos "pilnībā sabalansētos būvmateriālus".

to struktūrām un "nostiprina un nostiprina" ķermeni, palielinot tā tilpumu.

Tas ir iemesls, kāpēc ar 50-60 kilogramiem lieku, nederīgu šūnu tā sauktajam veselam, resnam un enerģiskam cilvēkam nav pāris simtu gramu aktīvu, specializētu šūnu, ar kurām varētu regulāri funkcionēt viens vai otrs viņa dziedzeris. un ražot nevainojamus produktus. Kamēr dziedzeriem un orgāniem nav atņemtas pēdējās aktīvo šūnu paliekas, cilvēks spēj kaut kā vilkt savu eksistenci; bet, kad tās beidzot ir iztērētas, nāve kļūst neizbēgama.

Tad "piesātināts", "resns" un "enerģisks" cilvēks mirst no bada viņa dziedzeriem un orgāniem. Piemēram, sirds šūnas zaudē nepieciešamo jaudu un elastību, lai veiktu normālas kontrakcijas. Pēc tam sirds mēģina glābt situāciju, palielinot savu šūnu skaitu, kā rezultātā tā tiek palielināta ar šūnām, kas veidojas no dzīvnieku olbaltumvielām un baltmaizes. – Bet tas ir bezjēdzīgi, jo šīm šūnām trūkst spēju veikt jebkādu lietderīgu darbu un nepaiet ilgs laiks, kad orgāns vispār pārstāj pukstēt.

Mēs nezinām, cik daudz dažādu sastāvdaļu nonāk kviešu graudu vai jebkura cita dārzeņa ķermeņa izgatavošana. Ņemsim hipotētisku, aptuvenu skaitli, piemēram, 10 000. Pēc viselementārākajiem dabas likumiem mums tad būtu jāsaprot, ka cilvēka rūpnīcai nepieciešamās izejvielas sastāv no 10 000 dažādām vielām, un, piegādājot šos materiālus, ir svarīgi īpaši rūpēties, lai viena vai otra sastāvdaļa netiktu prombūtnē.

Šī ir visdabiskākā sistēma cilvēka rūpnīcas normālas darbības nodrošināšanai.

Tagad redzēsim, kā šī vārītā ēšanas diēta ir sarežģīta vecums ir. Vīrieši veic šo būtisko vielu masveida iznīcināšanu un baro savu ķermeni tikai ar dažām to sastāvdaļu šķirnēm.

Pēc gadiem ilgas rūpīgas izpētes biologi atklāj, ka sierā, sviestā, aknās vai smadzenēs ir tikai 1015 veidu vielas. Varētu sagaidīt, ka viņi atzīs, ka sava ilgā darba rezultātā viņi ir atklājuši, ka šādi un tādi pārtikas produkti sastāv tikai no 10-15

dažādu veidu, nelīdzsvarotu, indes saturošu, deģenerētu un mirušu vielu, kā arī sastāvdaļu, kas veido mūsu izejvielas, nav 9990 šķirņu, un tāpēc šie pārtikas produkti ir tik deficīti, kaitīgi un bīstami, ka tos nedrīkst lietot kā uzturvielu. ieteicis kāds. Bet tā vietā viņi pa vienam norāda visu to vielu nosaukumus, kuras viņiem izdevies atrast tajos pārtikas produktos, sīki apraksta to funkcijas uzturā un, uzskaitot to īpašības, iesaka tās kā "labvēlīgos" uzturvielas. Viņi ne vārda nerunā par to, ka trūkst tūkstošiem uzturvielu sastāvdaļu, kā arī nerunā par to lomu uzturā vai postošajiem rezultātiem, kas vienmēr seko to trūkumam.

Tomēr šie apsvērumi ir diezgan būtiski jautājuma aspekti.

Jāpatur prātā, ka izejvielu funkcijas ir tik daudzveidīgas pārtikas produkti organismā, kurus, pat ja kāds brīnuma dēļ cilvēks tos visus iepazītu, to aprakstīšanai vien nepietiktu ar visu mūžu. Par vienu no elementārajiem uztura likumiem mums ir jāuzskata tas, ka neviena uztura sastāvdaļa nevar kalpot savam patiesajam mērķim, ja to ņem atsevišķi, atsevišķi no veseluma.

Kad kāds norāda pat slavenākajam zinātniekam, ka ir baltmaizē, ko viņš ēd, nav ne miņas no vitamīniem, viņš bez mazākās vilcināšanās atcirta, ka ēd arī vitamīnus saturošus pārtikas produktus. Ar tādu pašu pamatojumu mūrnieks var visu dienu likt ķieģeļus un celt sienu bez javas, un tad apgalvo, ka ir reizes, kad viņš izmanto arī javu. Tāds ir aklums, ko izraisa atkarība no pārtikas.

Kas ir baltmaize, ja ne ciete, cukurs, tauki, olbaltumvielas un vairāku veidu mirušie sāļi — citiem vārdiem sakot, tikai dažu no 10 000 mūsu izejvielu veidojošo sastāvdaļu nedzīvi pelni? Kas ir rafinēts cukurs, ja ne viens no iepriekš minētajiem 10 000? Kas ir gaļa, ja ne indes saturoši proteīni un dažu deģenerētu sastāvdaļu pēdas? Tomēr cilvēks piepilda savu kuņģi ar šīm nedaudzajām vielām un atņem saviem orgāniem tūkstošiem patiešām būtisku uzturvielu. Kas attiecas uz no tā izrietošajiem traucējumiem, kas rodas viņa orgānos, var veidoties

kādu ideju, apmeklējot slimnīcas vai apskatot ilustrācijas medicīnas mācību grāmatās. Kā var rasties tik šausmīgas deformācijas, čūlas un čūlas, ja ne labāku uzturvielu trūkums?

Lai gan zinātnieki līdz šim ir atklājuši tikai 40-50 veidu no tūkstošiem uzturvielu sastāvdaļu, liela daļa medicīnas literatūras ir veltīta šo vielu iedarbības aprakstam, kas ir arī daudzu citu medicīnisku darbību pamatā. Turklāt visā pasaulē ir izplatījies milzīgs tirdzniecības uzņēmumu tīkls šo vielu ražošanai un izplatīšanai.

Mēs varam labi iedomāties, kāda būs situācija, ja šo 40–50 sastāvdaļu vietā pētniekiem kādu dienu izdosies atrast 400 vai 500, nemaz nerunājot par 4000 vai 5000 vielu veidiem. Šķiet, ka mūsdienu cilvēks ir zaudējis viņa ķermenim nepieciešamo īsto izejvielu integritāti; vai nu tie uzreiz nav viņa rīcībā, vai arī viņam nav iespējams tās iegūt. Tāpēc viņam ir jāielūkojas katrā kaktiņā un stūrī, lai tos atrastu pa vienam, lai apmierinātu sava organisma vajadzības. Pētnieki par zinātniskām uzskata tikai tās vielas, kuru formulas viņiem ir zināmas un ir iespiestas grāmatās. Tā kā viņiem nav zināšanu par kviešu graudu sastāvdaļu pilnajām formulām, viņi tajā nesaskata neko zinātnisku. Tā ir "parasta" viela, kas ir viegli iegūstama, ir daudz visur un ir zināma visiem. Bet tas ir pavisam kas cits, kad viņiem izdodas atklāt jaunu uzturvielu un atrast tās formulu. Pēc tam tas kļūst zinātnisks; tā atklājums tiek slavēts kā liels triumfs medicīnas jomā, un turklāt tas ievieš jaunu degsmi un entuziasmu rūpnīcās, aptiekās un klīnikās. Un tas viss tāpēc, ka cilvēks nevēlas atteikties no savas baltmaizes.

Lai vai kā, cilvēkiem beidzot ir jāatzīst, ka vienīgais veids, kā atbrīvoties no slimībām, ir vispirms stingri ierobežot un pēc tam pilnībā aizliegt mūsu uzturvielu masveida iznīcināšanu.

Šajā nolūkā atbildīgajām iestādēm ir jāveic intensīva publicitāte un jāveic aktīvi pasākumi, lai novērstu masveida iznīcināšanu

barojošas sastāvdaļas. Viņiem jāiegūst jaunas ēdienu šķirnes no neapstrādātu pārtikas produktu maisījumiem un jāiesaka tās sabiedrībai, kuras uztura paradumi pēc tam pakāpeniski mainīsies. Rezultātā slimības, kas tagad skar cilvēci, pakāpeniski tiks likvidētas, un mūsu dzīves dārdzība tiks ietekmēta milzīgā ekonomikā.

Pirms mēs kļuvām par jēlēdājiem, mūsu ģimene katru dienu patērēja kilogramu maizes, bet tagad kilograms kviešu mums pietiks no astoņām līdz desmit dienām. Uzturot baltmaizes diētu, man jau sen vajadzēja būt mirušam, bet, pateicoties dzīvinošajiem kviešiem, es joprojām dzīvoju, un es jūtos pārliecināts, ka nodzīvošu vēl vismaz 40-50 gadus.

Salīdzinājums starp neapstrādātas ēšanas veselību un Pagatavoti ēst bērni ir labākais līdzeklis, lai apstiprinātu kaitējumu, kas nodarīts, ēdot termiski apstrādātu pārtiku

Principi vispirms ir jāpārņem bērnudārzos, bērnu namos, slimnīcās un restorānos, un pēc tam tie jāpopularizē ar publicitātes palīdzību sabiedrībā kopumā. Ar tādiem vienkāršiem un neapgāžamiem faktiem, kādus esmu izklāstījis, jācer, ka gudri zinātnieki tūlīt ķersies pie darba. Bet, ja viņi vēlas iegūt papildu konkrētus pierādījumus, es ierosinu šādu pārbaudi. Lai vienā no bērnunamiem zīdaiņi tiek sadalīti divās vienādās grupās, no kurām viena jābaro ar mūsdienu medicīnas metodēm, otra jāaudzina pēc jēlēšanas principiem. Tad ļaujiet abu grupu veselības stāvoklim salīdzināt savā starpā. Man nav nekādu šaubu, ka jau no paša sākuma visai pasaulei būs skaidrs, kura no divām uztura sistēmām ir patiesi zinātniska un humanitāra. Tos pašus rezultātus var iegūt, pielāgojot metodi slimnīcas pacientu ārstēšanai.

Daudzi vienkārši domājoši cilvēki var iebilst pret pārbaudi, pamatojoties uz to, ka ir grēcīgi vai kaitīgi veikt šādus "eksperimentus" ar bērniem. Tomēr, ja šādi cilvēki padomās mazliet dziļāk, viņi sapratīs, ka tas nav eksperiments, lai aizsargātu bērna dzīvību un veselību, barojot viņu ar visu paredzēto tīro uzturvielu kolekciju.

pēc dabas cilvēka organismam. Īstie eksperimenti ir tie necilvēcīgie testi, kas tiek veikti zinātnes aizsegā ar dažām laboratorijā tik tikko atpazīstamām sintētisko vielu šķirnēm, kuru rezultātā miljoniem bērnu jau zīdaiņa vecumā aiziet no dzīves, atstājot vecākus rūgtā stāvoklī. skumjas. Eksperimenti ir tās darbības, kas spēlējas ar cilvēku veselību ar 1001 deģenerētu pārtiku un indēm un rada jaunas slimības. Šīs slimības tiek smieklīgi nosauktas par civilizācijas slimībām, bez mazākās kauna sajūtas par šādu "civilizāciju" un neatspoguļojot, ka apstākļus, kas izraisīja šādas slimības, var nosaukt par nezināšanu, mežonību vai barbarismu, bet nekad par civilizāciju.

Zinātniskajām institūcijām un atbildīgajām valsts struktūrām ir jābūt Izpētiet neapstrādātas ēšanas problēmu bez papildu jautājumiem

Kavēšanās

Esmu ierosinājis radikālu un tajā pašā laikā ļoti vienkāršu un dabisku metodi, ar kuras palīdzību cilvēce tiks atbrīvota no visām slimībām uz zemes. Tā ir ļoti svarīga lieta, kurai nekavējoties jāpievērš uzmanība visiem zinātniekiem, ārstiem, intelektuāļiem un atbildīgajām valsts iestādēm. Viņiem vai nu publiski jāpierāda, ka es kļūdos savos uzskatos, un tie jāatspēko ar elementāriem eksperimentiem, vai arī jāapstiprina sava patiesība un jāveic nepieciešamie pasākumi, lai tos īstenotu praksē. Jo īpaši, ja ārsti izrāda vienaldzību vai klusēšanu, plašāka sabiedrība to var uztvert kā skaidru gadījumu, kad viņi nevēlas atvairīt slimības, lai netiktu samazināta viņu darbības joma vai darbība. Es personīgi neticu, ka tā kopumā ir taisnība, jo tikai daži cilvēki varētu būt tik nežēlīgi; bet ārstiem ir jāsniedz pozitīvs pierādījums, ka viņiem ir augstāks un cēlāks mērķis nekā naudas pelnīšana un ka viņu mērķis patiesībā ir kalpošana zinātnei, kalpošana cilvēcei.

Cēli, sabiedriski noskaņoti un altruistiķi ārsti sasniedz savu izvirzīto mērķi, pieņemot jēlu ēšanu, turpretim necilvēcīgi, savtīgi un iekārojoši ārsti tajā redz savu personīgo zaudējumu. Iespējamās grūtības mainīt dziļi iesakņojušās paražas var kalpot tikai kā vājš attaisnojums

aizsedziet ļauno cilvēku niecīgās pašintereses. Neapstrādātas ēšanas atklāšana ir labākā iespēja atšķirt cēlo no necilā, labo no ļaunā, gudro no negudrā.

Nav tādas darbības, kam būtu lielāka humanitāra vērtība kā jēlas ēšanas izplatīšana. Visa cilvēce ir jāpamodina no tās gadsimtiem ilgā snauda, jāatver tās acis, jāizkrata no letarģijas un jāatbrīvo no pašreizējā murga. Bagātajiem ir jāziedo sava nauda šim mērķim; intelektuāļiem savas smadzenes. Būtiski ir veidot biedrības, dibināt klubus, izdot avīzes un iespiest grāmatas.
Turklāt ir nepieciešams uzbūvēt plašas sanatorijas ar visām ērtībām atpūtai, izklaidei un sportam un ar dažu mēnešu "ieslodzījumu", lai dziedinātu, atjaunotos, atbrīvotos no destruktīviem aizspriedumiem un palīdzētu un apgaismotu šos cilvēkus. kuriem trūkst vajadzīgās informācijas un gribasspēka. Šim nolūkam ir daudz lietderīgāk un vēlamāk veltīt naudu un enerģiju, nekā būvēt mums nevajadzīgas bezjēdzīgas ēkas, piemēram, baznīcas, skolas un slimnīcas. Neapstrādāta ēšana ir pārbaudes akmens, ar kura palīdzību mēs varam pārbaudīt, kuram intelektuālim patiešām ir brīvs un neierobežots spriedums vai kurš cilvēks patiešām ir ieinteresēts sabiedrības veselībā un labklājībā. Tādu cilvēku vārdus vēsturē ierakstīs ar zelta burtiem.

Runāt patiesību nav grēks

Daži cilvēki man pārmet asu mēli. Kad es saucu gatavotos ēdājus par slepkavām, filicīdiem un noziedzniekiem, es neizvirzu apsūdzību; Es tikai saku patiesību, lai cik tā būtu rūgta.
Kad māte ar savām rūpīgajām rokām piepilda sava mīļotā bērna muti ar karstu ēdienu, viņa sabojā mazuļa orgānus un noved viņu līdz slimībai un nāvei. Kad ārsts maziem bērniem sagatavo diētu no "barojošiem" un "viegli sagremojamiem" ēdieniem un

izraksta mākslīgo vitamīnu tabletes uz dārzeņu un augļu rēķina, viņš izdara vēl lielāku pārkāpumu.

Ikdienā vēroju, kā ar dīvainu likteņa ironiju vājie un slimie uzskata par ārstnieciskām tieši tās vielas, kas bijušas viņu slimību cēlonis, un alkatīgi tās aprij, kamēr, gluži otrādi, bailēs vairās no vienīgās. vielas (neapstrādāti dārzeņi un augļi), kas var atjaunot to veselību tikai tāpēc, ka viņi tos uzskata par savu ciešanu cēloni. Miljoniem dzīvību tiek upurētas tikai šī liktenīgā nepareizā priekšstata dēļ. Cilvēks, kurš iekļūst visā traģēdijas dziļumā, nekad nevar palikt vēss un vienaldzīgs.

Nepastāv juridiski šķēršļi, lai iznīcinātu Izejvielas, kas paredzētas cilvēku rūpnīcai

Kad tiek atklāts neliels defekts pareizajā līdzsvarā Piegādājot kāda novada rūpniecībai izejvielas, atbildīgās personas tiek apsūdzētas nolaidībā un sauktas pie atbildības, savukārt tie, kas izdara visbriesmīgāko viltojumu izejmateriālos, kas nepieciešami cilvēka rūpnīcas pareizai darbībai, bieži vien paliek bez pēdām. Pašreizējā zinātnes progresa gadsimtā visnezinīgākajam un stulbākajam cilvēkam ir absolūtas tiesības meklēt jaunas metodes, kā deģenerēt dabiskos pārtikas produktus, izdomāt un piedāvāt pārdošanai vissmieklīgākos ēdamos ēdienus. Taču īpaši dīvaini ir tas, ka izcilais zinātnieks, izcilais citologs, kurš savu dzīvi ir veltījis dzīvo šūnu bioloģisko funkciju izpētei, vai dietologs, kura galvenais dzīves mērķis ir ideāla diēta cilvēkam, nopērk kaudzi šādu deģenerētu vielu un piedāvā tās savām šūnām, ar vislielāko vienaldzību un paviršību, vadoties tikai pēc aukslēju diktāta.

No pirmā acu uzmetiena šķiet neticami, ka mēs varam atbrīvoties visas slimības ar jēlu ēšanu. Taču piedāvājuma diženums slēpjas tajā pašā apstāklī, ka "neticamais" viegli kļūst par realizētu realitāti. Grūtības atteikties no pārtikas atkarības nedrīkst uzskatīt par šķērsli ideāla īstenošanai.

neapstrādāta ēšana; gluži otrādi, tai ir jākalpo kā mēram, lai novērtētu cilvēces ienaidnieka spēku, un tas jāmudina mūs pielikt visas pūles, lai nepieļautu tik šausmīga briesmoņa iekļūšanu jaundzimušā bērna ķermenī. Pat tiem cilvēkiem, kuriem pašiem ir grūti atteikties no gatavotām maltītēm un joprojām turpina ievērot savus kaitīgos ieradumus, ir jāapliecina patiesība, un augošās paaudzes un cilvēces nākotnes vārdā viņiem ir jācīnās par šīs patiesības uzvaru, sludinot. un izskaidrojot neapstrādātas ēšanas principus un visus citus pieejamos līdzekļus.

Protams, tiem šaurajiem un atpalikušajiem cilvēkiem kas ir neatgriezeniski neobjektīvi par labu termiski apstrādātiem ēdieniem un narkotikām, jēlēšanas principi ir pārāk attīstīti, taču šodien mēs dzīvojam kosmiskajā laikmetā, nevis viduslaikos, kad katru progresīvu ideju vai lielu izgudrojumu gadiem ilgi vajāja nezinošais āksts. Šodien mūsu priekšā ir jautājums par cilvēces izdzīvošanu vai iznīcināšanu. Vilcināšanās ir necilvēcīga.

Neapstrādāta ēšana nodrošina milzīgus ieguvumus sabiedrībā

Ekonomija un paaugstina dzīves līmeni Vairāki reizes

Uz uguns tiek iznīcināts neticams daudzums barības vielu un ar daudzajiem pīlinga, rafinēšanas un apstrādes veidiem. Kā piemēru var teikt, ka 100 gramiem diedzētu kviešu ir lielāka uzturvērtība nekā baltmaizei, kas iegūta no kilograma kviešu. Tas pats attiecas uz visām pārējām kukurūzas, pākšaugu, dārzeņu un augļu šķirnēm. Ja mēs šodien atteiksimies no jebkādas dzīvnieku izcelsmes pārtikas, tad pasaulē saražotie dārzeņi paši spēs pabarot vairākas reizes vairāk nekā pašreizējie pasaules iedzīvotāji, ja tos ēd neapstrādātā veidā. Neapstrādātas ēšanas patiesā nozīme kļūs vēl saprotamāka, ja domāsim par darbu, laiku un naudu, ko cilvēki tērē, iznīcinot šīs uzturvielas, un pēc tam apsvērsim visu.

medicīniskie izdevumi, kas radušies gan dažādām veselības ministrijām, gan plašai sabiedrībai, cerot novērst postījumus, ko mūsu orgānos radījusi šo pašu uzturvielu iznīcināšana. Esmu gatavs ar konkrētiem pierādījumiem parādīt savu apgalvojumu patiesumu ikvienam, kurš varētu vēlēties iegūt sīkāku informāciju par šo tēmu. Vēsture nekad nepiedos atbildīgos varas cilvēkus, kuri izrāda vienaldzību šajā jautājumā un aizver ausis pret šīm kliedzošajām patiesībām, lai attaisnotu savas personīgās atkarības.

Viņu atteikumam pieņemt neapstrādātas ēšanas principus var būt tikai divi iemesli. Vai nu viņiem ir jāpaziņo, ka viņi dod priekšroku paciest slimību esamību, nevis "atņemt" cilvēcei gatavotās maltītes "priekus" un atteikties no iespējas īstenot praksē veselu virkni "zinātnisku sasniegumu", kas sasniegti tā rezultātā. daudz smaga darba vai, veicot manis piedāvātos pamata testus, viņiem jāpierāda, ka neapstrādāta ēšana neatbrīvo cilvēku no slimībām, bet patiesībā viņiem kaitē vēl vairāk.
Viņiem tas būs diezgan neiespējami. No tā izriet, ka viņiem nav citas izvēles, kā vien paļauties uz savu pirmo argumentāciju, kuras galējā necilvēcība ir acīmredzama visiem.

Tāpēc visu nevainīgo bērnu vārdā pieprasu, lai jēlēšanas pretinieki iesniedz savus iebildumus presei, lai viņi saņemtu atbilstošu atbildi un sabiedrībai būtu iespēja izdarīt nepieciešamos secinājumus un izteikt savu viedokli. galīgs un taisnīgs spriedums.

Ikvienam ir jāatzīst īstā un neatņemamā izejviela Viņa ķermeņa materiāli

Katrs indivīds ir lepns viena no sarežģītā īpašniece rūpnīcas pasaulē un tikai viņš ir atbildīgs par dotās rūpnīcas netraucētu darbību. Tāpēc viņam ir rūpīgi jāiepazīstas ar šīs brīnišķīgās rūpnīcas īsto, nevainojamo un neatņemamo izejvielu.

Šo izejvielu integritāti nenosaka proteīnu, tauku, ogļhidrātu, vitamīnu, minerālvielu un kaloriju daudzumi, ko mūsdienu biologi ir norādījuši savās uztura mācību grāmatās. To nav iespējams arī noteikt, liekot blakus garus vārītu ēdienu recepšu sarakstus.

Miljoniem un miljoniem gadu un ar visprecīzākajiem aprēķiniem mūsu brīnišķīgā daba ir savedusi kopā cilvēka organismam nepieciešamās neatņemamās izejvielas, apvienojusi tās pilnīgā harmonijā un vajadzīgajos daudzumos, devusi dzīvību un koncentrējusi dārzeņos. ķermeņi dzīvo šūnu veidā.
Viss uztura noslēpums slēpjas tajā, ka šīs šūnas ir mirušas vai dzīvas.
Vielas, kas sastāv no atmirušajām šūnām, nekādā gadījumā nevar kalpot par izejvielām cilvēku rūpnīcai.

Cilvēkam nevajadzētu zaudēt mēra izjūtu un priecāties par saviem izgudrojumiem ārpus saprāta robežām. Tā ir taisnība, ka, pētot atsevišķos uztura komponentus, biologi ir daudz pūlējušies un izdarījuši ļoti daudz svarīgu atklājumu, kas ir pilnībā pelnījuši mūsu atzinību. Tomēr visus šos sasniegumus var uzskatīt par lieliem tikai attiecībā uz cilvēka pašreizējo tehnisko un garīgo attīstību. Pretēji augstākajai dabas gudrībai pat izcilākajiem zinātniekiem ar visu savu mācīšanos un neskaitāmajiem atklājumiem nav lielākas izpratnes kā piecu gadu bērnam. Tāpēc viņiem nav tiesību izjaukt dabas radīto izejvielu harmoniju un integritāti un uzspiest sabiedrībai savu bērnišķīgo zināšanu kā perfektu zinātni.

Neapšaubāmi, mēģinot iekļūt pārtikas produktu noslēpumos Zinātnieku galvenais mērķis ir atpazīt visas tās uztura sastāvdaļas, kas ir būtiskas cilvēka organismam, noteikt to relatīvos daudzumus un integrēt tās kopā. Citiem vārdiem sakot, viņi vēlas mākslīgi pagatavot kviešu vai lēcu graudu un dot tam dzīvību. Bet to, ko cilvēks nav spējis iegūt pēc tūkstošiem gadu ilga nemitīga darba, daba šodien mums dāvā bez maksas. Ko mēs vēl gribam? Vai mums rodas šaubas, saskaņojot ar gudrību

Visums vai atkarība no gaļas mudina cilvēku uz visneticamākajām muļķībām?

Visvairāk bezjēdzīgi un bīstami ir uzskatīt, ka mums vajag vairāk olbaltumvielas vai citas uztura sastāvdaļas, nekā ir augu ķermeņos. Ja pēdējie satur tikai nelielu daudzumu olbaltumvielu, tas nozīmē, ka mūsu ķermenim nav nepieciešams vairāk, jo tieši ar šiem daudzumiem mūsu organisms ir uzbūvēts un attīstījies miljoniem gadsimtu laikā.

Dažiem cilvēkiem ļoti patīk nepārtraukti runāt par ķermeni. celtniecības materiāli. Ja "pilnībā sabalansētas" dzīvnieku olbaltumvielas un "barojošās maltītes" spētu palielināt katras paaudzes augumu par vienu milimetru, šodien cilvēka augums būtu pieaudzis jau par vairākiem metriem.

Masveidā ražoti mākslīgie vitamīni nekad nevar kalpot kā uztura sastāvdaļas tā acīmredzamā iemesla dēļ, ka diezgan bieži piecu minūšu laikā pēc nonākšanas cilvēka organismā tie pilnībā pārtrauc mūsu organisma funkcijas; citiem vārdiem sakot, viņi mūs dzen nāvē.

Ir nožēlojama tuvredzība jebkuru konkrētu pārtikas produktu uzskatīt par konkrēta vitamīna vai jebkuras citas uztura sastāvdaļas avotu.
Visi organiskie savienojumi veidojas no gandrīz vienādām sastāvdaļām, taču tie atšķiras pēc to fizikālajām un ķīmiskajām īpašībām, jo atšķiras to sastāvs un molekulārā struktūra. Tādējādi visi zina, ka spirti un cukuri sastāv no vieniem un tiem pašiem ķīmiskajiem elementiem (oglekļa, ūdeņraža un skābekļa), taču tie ļoti atšķiras pēc krāsas, garšas un izskata. Putni tiek turēti būros ar viena veida sēklām vai graudiem, un mājdzīvnieki bieži tiek baroti tikai ar viena veida zāli. Tomēr šīs radības iegūst pilnu olbaltumvielu, tauku, vitamīnu un minerālvielu daudzumu no viena veida pārtikas, kas tiem tiek dots.

Slimību ārstēšana ar viltus vitamīniem, destruktīvajām antibiotikām un dažādām indēm ir bezcerīgi eksperimenti, kas balstās nevis uz etioloģisku un elementāru argumentāciju, bet gan uz simptomātiskiem, šķietamiem un pretrunīgiem datiem.

Neviens mākslīgais vitamīns nevar atjaunot uz uguns sadedzināto dabisko vitamīnu brīnišķīgo līdzsvaru; neviena inde nevar regulēt deģenerēto orgānu un dziedzeru normālas bioloģiskās funkcijas; neviena antibiotika nevar aizstāt virtuvē iznīcinātās dabiskās antibiotikas.

Dzīvnieki dziedē čūlas, laizot tās. Viņu izdalījumi un siekalas ir apveltīti ar baktericīdām īpašībām. Tomēr vārīta ēda cilvēka izdalījumiem nav šādu īpašību. Jēlēdājs atvairās no nopietna saaukstēšanās, izmantojot elpceļu audu izdalīto sekrēciju, savukārt vārīts ēdājs izdala krēpu un siekalu straumes, bet joprojām nespēj pretoties tām pašām briesmām.

Gatavās ēšanas laikmets ir vecums, kad rodas atkarības, Māņticības un mikrobi valda visaugstāk

Mūsdienu medicīnu ieskauj veltīgu māņticību samezglots tīkls. Visa medicīniskā darbība ir balstīta uz simptomātiskiem, šķietamiem, maldinošiem un pretrunīgiem datiem, savukārt būtiskākais un pamatprincips ir aprakts aizmirstībā. Tas ir fakts, ka KATRAS RŪPNĪCAS EFEKTĪVĀ DARBĪBA IR PAKĻAUTA VIENOTĪGAI INTEGRĀLO IZejvielu PIEGĀDEI, KAS NOTEIKTA INŽENIERIS. Šajā gadījumā CILVĒKA RŪPNĪCAS INTEGRĀLĀS IZejvielas IR DZĪVĀS AUGU ŠŪNAS UN NEKAS CITS.

Dažu tehnisku panākumu apreibināts, mūsdienu cilvēks iztēlojas sevi civilizācijas zenītā, bet īstenībā viņš velk visprimitīvāko, nedabiskāko un šausmīgāko murgu dzīvi.
Vispārīgi runājot, politikas, ekonomikas, morāles un veselības jomās pār cilvēka prātu un jūtām valda un viņa rīcību vada riebīgas atkarības un veltīga māņticība. Aizmirstot dzīves būtiskākās un pamatproblēmas, vīrieši pārspīlē visai triviālas, otršķirīgas lietas un pārvērš tās par būtiskām problēmām, un tad tērē milzīgi daudz laika un resursu, rada

ienaidniekiem, izlēja asiņu okeānus un izplatīja vispārēju postu un iznīcināšanu.

Pagātnes vēsturnieki visbriesmīgākajās krāsās ir krāsojuši ārzemju iekarotāju uzliktos impostus un nodevas. Savukārt mūsdienās, stājoties pie valsts stūres, par civilizētiem un apgaismotiem uzskatīti vīrieši izmanto dažādus legalizētus ieganstus, lai konfiscētu vairāk nekā 90 procentus no savas tautas kopējās izpeļņas personīgo atkarību un ambīciju apmierināšanai. Viņi mudina ražot tabaku, alkoholiskos un bezalkoholiskos dzērienus, tēju, kakao un kafiju, kas apdraud cilvēku veselību, un pēc tam lepojas ar valsts ieņēmumu pieaugumu, kas iegūts no šiem avotiem. Tāpat arī neprātīgais ģimenes tēvs varētu ņirgāties par saviem niecīgajiem santīmiem, kas iegūti uz viņa bērnu izšķērdētās mārciņas rēķina un, kas ir vēl ļaunāk, par bargo cenu, kas apdraud viņu veselību.

Tas, ka pašreizējie ieteikumi un ieteikumi par atsevišķiem vitamīniem un minerālvielām nedod nekādus noderīgus rezultātus, kas izriet no fakta, ka, visvarenās atkarības mudināti, cilvēces uztura paradumi pakāpeniski attīstās pēc biedējoša modeļa, kas veicina tādu bīstamu pārtikas produktu ražošana, kuros trūkst vitamīnu un minerālvielu. Bez mazākās atpūtas un atelpas nepārtraukti rodas rūpnīcas tabakas, alkoholisko un bezalkoholisko dzērienu, cepumu, saldumu, saldējuma, desu, konservu, baltmaizes, margarīna un dažādu citu bīstamu vielu ražošanai.

Tas viss pierāda to ikdienas dzīvē
cilvēkus vadās nevis veselais saprāts, bet gan destruktīvas atkarības un veltīgas māņticības, kas raksturīgas ēdošajai cilvēcei.
Šajā pasaulē pastāv daudzas grupas, kas nodarbojas ar triviāliem un sekundāriem jautājumiem, kuru interese ir stingri ierobežota.
No šī brīža civilizēta cilvēka primārajam pienākumam vajadzētu būt steidzamai un izlēmīgai kampaņai pret jebkāda veida atkarībām un māņticību.
Tas ir vienīgais pamata līdzeklis, ar kuru cilvēks to vēlas

lai izdodas sasniegt to bagātīgo, mierīgo, komfortablo, veselīgu, ilgu un laimīgu dzīvi, pēc kuras viņš vienmēr ir centies.

Manu acu priekšā ir konkrēts pierādījums. Ar neapstrādātas ēšanas palīdzību ne tikai es esmu izglābis savu dzīvību, bet arī esmu atbrīvojies no visām tām slimībām, kas mani nemitīgi mocīja, un esmu pilnībā aizdzinis no sevis to vajājošo agrās nāves rēgu. 61 gada vecumā, kad gatavotās ēdāji pārtrauc strādāt un dodas pensijā, esmu atguvis 25 gadus veca jaunieša veselību, spēku, sparu un enerģiju.

Mēnešiem ilgi strādāju 16 stundas dienā, neizjūtot vismazāko noguruma sajūtu. Esmu diezgan pārliecināts, ka atkal nodzīvošu pilnu vārīta ēdāja dzīves posmu.

Mēdz teikt, ka cilvēkam jāēd, lai dzīvotu, nevis jādzīvo, lai ēstu. Tagad ir pienācis laiks pierādīt, kas ir tie, kas ēšanu uzskata par līdzekli mērķa sasniegšanai, nevis pašmērķi. Ļaujiet tādiem cilvēkiem sekot manam piemēram, iziet arēnā, sadoties rokās kopīgā lietā, cīnīties pret katru cilvēku atkarību un paver ceļu uz jaunu un laimīgu dzīvi visai cilvēcei.

Šajā grāmatā aplūkotās tēmas nav specializēti jautājumi, kas būtu jāapspriež aiz slēgtām durvīm. Tie ir jautājumi, kas skar cilvēci kopumā un ir publiski jāapsver, lai ikviens varētu atpazīt sava ķermeņa īsto izejvielu.

Visu to cilvēku, kuri interesējas par savu un savu bērnu veselību, pienākums ir pacelt savu balsi un pieprasīt, lai tie, kas iebilst pret jēlēšanas principiem, iesniedz savu kritiku presei, lai man būtu iespēja sniegt viņiem atbilstošas atbildes un tādējādi kliedēt plašas sabiedrības skepsi pret jēlas ēšanas doktrīnu.

Pielikums

Manu grāmatu par neapstrādātu ēšanu lasītāji bieži piesakās man gan klātienē, gan rakstiski un lūdz sīkāku informāciju par īpašu neapstrādātu ēšanas diētu. Tagad jēlēdājam nav īpašas programmas rītam,

pusdienas vai vakara maltītes. Viņš ēd, kad vien vēlas, ko vien vēlas, un tik daudz, cik prasa viņa apetīte. Bet, tā kā vārīti ēdāji, pieraduši pie īpašajiem ēdināšanas laikiem un likumiem, vēlas redzēt arī jēlēdāju sistēmu, kas regulēta ar noteiktiem noteikumiem, lai tā arī notiek. Īpaša kaitējuma tajā nav.

Protams, tas ir ārpus viena cilvēka spēju izstrādāt detalizētas receptes un plānot dažādas ēdienkartes, iekļaujot tajā lielu skaitu jaunu ēdienu. Mūsdienās redzamais neskaitāmais gatavoto ēdienu un deģenerēto pārtikas produktu klāsts ir izveidots pakāpeniski, gadu tūkstošu laikā un ar tūkstošiem cilvēku pūlēm.
Kad cilvēki beidzot ir pārliecināti, ka vissaprātīgākais barošanas veids ir jēla ēšana, vienā naktī it kā parādīsies dažādi sāļi ēdieni.

Ja viņa veltīs dažas nedēļas no laika, ko viņa parasti pavada ēdiena gatavošanai, katra saimniece pēc savas gaumes varēs pagatavot ļoti dažādus brīnišķīgus jaunus ēdienus, sajaucot daudzos mums pieejamos neapstrādātos pārtikas produktus; un, to darot, viņa vienlaikus bagātinās vispārējo ēdienkarti. Ņemsim par piemēru mūsu pašu ģimeni.

Pēc vairākiem izmēģinājumiem es nonācu pie secinājuma, ka tādus pārtikas produktus kā graudi, pākšaugi, kartupeļi, baklažāni un smadzenes, kuru neapstrādātu patēriņu pārtikas atkarīgie uzskata par neiespējamu, var sajaukt dažādos daudzumos, veidojot tādus garšīgus salātus, kādi patiks. pat vispārliecinātākais gaļas atkarīgais.

Lielā ūdens daudzumā mērcējam kviešus, lēcas, aunazirņus, pupiņas utt. Kad tie sāk dīgt pēc dienas vai divām, mēs tos noskalojam ar svaigu ūdeni. Tad nolejam šo ūdeni, pārklājam katlu ar vāku un noliekam vēsā vietā. Šādā stāvoklī tos var ēst trīs vai četras dienas. Tos var lietot arī kopā ar rozīnēm, valriekstiem, datelēm un daudziem citiem ēdamiem ēdieniem vai arī tos var sajaukt ar dažādiem salātiem.

Kad vēlamies pagatavot salātus, caur gaļasmašīnu izlaižam kviešus, lēcas utt., kartupeļus un burkānus sarīvējam uz smalkas rīves.

rīve; tad ar nazi plānās šķēlītēs sagriežam gurķus, tomātus un sīpolus un sasmalcinām zaļos piparus un vairāku veidu zaļos dārzeņus.

Tagad tos visus sajaucam un pievienojam neapstrādātu olīveļļu, svaigu citronu sulu un nedaudz svaiga avota ūdens. Var pievienot arī valriekstus, rozīnes, dateles un tā tālāk. Sastāvdaļu relatīvais daudzums ir atkarīgs no individuālās garšas. Vasarā ir patīkami ēst šādus salātus ledus veidā.

Par pamatu ņemot šo salātu pagatavošanas metodi, iespējams pagatavot ļoti dažādus salātus dažādās garšās un izskatā, izmantojot visu veidu zaļumus un dažādus citus dārzeņus, piemēram, spinātus, salātus, baklažānus, bietes un vispār. , lai ko arī sniegtu mūsu sakņu dārzi, bet būtiskākās salātu sastāvdaļas ir graudi, pākšaugi un kartupeļi.

Šiem salātiem jākļūst par visas cilvēces pamatēdienu. Šim uzturam, kas ir vispilnīgākais uzturs gan bagātajiem, gan nabadzīgajiem, ir tādas priekšrocības kā tas ir veselīgs, stiprinošs, apmierinošs, barojošs un lēts. Tas ir ēdiens, kas satur visus būtiskos faktorus ilgam un veselīgam mūžam. Tā ir recepte pret visām slimībām. Šķīvītis šīs maltītes kopā ar nedaudz papildu augļiem ir pilnīgi pietiekams, lai apmierinātu vīrieša ikdienas vajadzības un vienlaikus sniegtu viņam vislabāko aizsardzību pret jebkāda veida slimībām.

Ņemot vērā atsevišķu šķirņu relatīvo dārgumu
No augļiem, kuru ziemā ir maz, daži cilvēki domā, ka tad jēlā ēšana izrādīsies diezgan dārga. Viņi iedomājas, ka jēlēdājam visu gadu jābarojas tikai ar svaigiem augļiem. Tas, protams, nav taisnība. Ir cilvēki, kas pabeidz milzīgu maltīti ar bagātīgu augļu daudzumu. Ja šādi cilvēki ēd šos augļus tikai ar daļu maizes, ko viņi parasti patērē (bet, protams, neapstrādātu kviešu veidā), viņi būs pilnībā apmierināti. Tādā veidā viņi ietaupīs gan izdevumus, gan rūpes, gatavojot gatavotus ēdienus, tēju, konditorejas izstrādājumus un visa veida citus deģenerētus ēdamos produktus.

Ir atsevišķi pārtikas produkti, piemēram, kvieši, valrieksti, sakņu dārzeņi, kas sastopami visos gadalaikos ar nelielām cenu svārstībām. Turklāt var izmantot svaigus augļus, kad tiem ir sezona; tātad, kad zīdkoka ir daudz, mēs varam barot sevi galvenokārt ar zīdkokiem, kā arī ar vīnogām un citiem augļiem.

Ziemā daudzus dabiski kaltētus augļus var mērcēt aukstā ūdenī, pārvērst jēlkompotā un baudīt ar lielu prieku. Šim kompotam mēs varam pievienot dažus riekstus, pistācijas, diedzētus kviešus, kardamonu vai vaniļas pulveri utt. Neapstrādāts kompots ir visekonomiskākais un tajā pašā laikā patīkamākais ēdiens ziemā.

Bez valriekstu, mandeļu, pistāciju un lazdu riekstu ēšanas to dabīgā veidā, sajaucot ar citiem žāvētiem augļiem, mēs tos varam arī samalt un izmantot dažādās citās formās, vai arī sajaukt ar neapstrādātu dārzeņu čipsu vai dažādiem kompotiem. Apburošākā jēlēdāja konditoreja ir "Halva" jeb valriekstu, mandeļu vai pistāciju gaļa. Tos sasmalcina, pēc garšas pievieno kardamonu, vaniļu vai safrānu un sagriež mazos kvadrātiņos. Šo Halvu ēd ar vislielāko garšu kopā ar dažādiem zaļiem dārzeņiem. To var ielikt salātu lapās un ēst kā sviestmaizi. Ūdens, kas sajaukts ar svaigu citronu sulu, ir labākais dzēriens, ko var dot bērniem.

Nobeigumā atkal ir jāatgādina lasītājam ļoti svarīgs apstāklis, kas vienmēr jāpatur prātā. Sākotnējā jēlpārtikas ēšanas periodā atkarīgie var izjust dažāda veida diskomfortu, kas var radīt iespaidu, ka neapstrādāta pārtika viņiem ir kaitīga un vājina vai saslimst. Jāatceras, ka visas pastāvošās kļūdainās un postošās koncepcijas dietoloģijā ir radušās tik šķietamos un pretrunīgos iespaidos. Tāpēc ārējie simptomi nekad nedrīkst būt par attaisnojumu, lai pamestu darbu līdz pusei. Ir jāgaida galīgie rezultāti, kas var ilgt dažas nedēļas vai mēnešus. Bet, ja termiski apstrādāti ēdieni dažreiz tiek sajaukti ar neapstrādātiem pārtikas produktiem, šie rezultāti var būt ļoti aizkavēti un neefektīvi vai neparādīties vispār.

Viņu diskomforts nav nekas cits kā ārstnieciskas reakcijas, un ar viņiem izrādīto pretestību viņi varēs atbrīvoties no visām zināmajām un nezināmajām slimībām.

Ilgstošākā no šīm neērtībām, protams, ir tieksme pēc pagatavots ēdiens. Tomēr vienmēr jāpatur prātā, ka šādos apstākļos izjustā "bada" impulsus stimulē nevis normālas vai veselas šūnas, bet gan deģenerētas, nederīgas un neaktīvas šūnas un organismā uzkrātās indes; citiem vārdiem sakot, ar slimību, kas izšķērdē organismu. Tāpēc, tieši izturot un pretojoties šai "bada" sajūtai, mēs spēsim izvadīt šīs indes, atbrīvoties no nevērtīgu šūnu klātbūtnes, izveidot nepieciešamo aktīvo šūnu komplektu un nodrošināt vienreizējās svētības laba veselība. Katra šī "bada" stunda ir uzvara mūsu cīņā pret slimībām.

Teherāna, 1963. gads

***

OTRĀ DAĻA

Cilvēka organisma uzbūve

Tēmas, kuras es aplūkoju šajā grāmatā, nav specializētas problēmas. Tie ir jautājumi, kas skar cilvēci kopumā. Tie ietekmē visus, kam ir ķermeņi un dzīvo; tie attiecas uz visiem tiem, kam ir mute un kas ēd. Tāpēc es vienmēr cenšos rakstīt pēc iespējas vienkāršākajā valodā, savus secinājumus izdarot vispārīgos datos un argumentos, neaizsprostot savu rakstīto ar tādām zinātniskām detaļām un nesagremojamu terminoloģiju, kas nav saprotama lielākajai daļai manu lasītāju. Savos argumentos es nepaļaujos uz daudziem šķietamiem un pretrunīgiem datiem, kas iegūti laboratorijā ar nepilnīgiem līdzekļiem, vai, vēl ļaunāk, uz jebkādiem kļūdainiem pieņēmumiem, kas balstīti uz šādiem datiem. Pierādījumi, kurus es sniedzu, ir neapgāžamie dabas likumi un tādi vispārīgi secinājumi, ko iegūst pa

pieredzi, un ko ikviens "indivīds katrā pasaules malā var viegli pārbaudīt un pārbaudīt pats.

Patiesībā jēdziena jēdziens ir tik vienkāršs, ka to var rezumēt divos vienkāršos teikumos: cilvēka ķermeņa radītājs ir radījis arī tai atbilstošās izejvielas; Ja mēs šīs izejvielas organismā nogādāsim pilnībā, tās nesabojājot, cilvēka organisms pilnībā izdzīvos savu mūžu, nepakļaujoties slimībām.

Ikviens cilvēks, kurš ir pietiekami tālredzīgs, lai saprastu šo divu teikumu patieso nozīmi un dotu to vajadzīgās pārdomās un pārdomās, var viegli noteikt, cik nožēlojamā stāvoklī ir mūsdienu cilvēka uztura sistēma. Viņš tikpat viegli redz arī to, ka cilvēku slimību apkarošanas jomā jau gadsimtiem ilgi cilvēki ir izmantojuši kļūdainus un bīstamus līdzekļus, turklāt visiem šiem līdzekļiem ir ļoti maza saistība ar slimību pamatcēloņiem. .

Pēc daudzu gadu rūpīgām studijām un pamata personīgās pieredzes šodien I nešaubieties par to, ka dabiskā uztura sistēma ne tikai atbrīvo cilvēci no visa veida slimībām, bet arī nodrošina ikvienam brīnišķīgi ilgu mūžu, kas piepildīts ar mieru, laimi un komfortu.

Mūsdienu cilvēka dzīve ir šausmīgs murgs, ko vajā neskaitāmi grēki, atkarības un netikumi. Patiešām, būtu jāpiepilda tūkstošiem sējumu, lai pilnībā aprakstītu visus cilvēka netikumus, sīki uzskaitītu viņa kļūdainos ēšanas paradumus, sīki norādītu uz viņa manieres ļauno samaitātību un visbeidzot norādītu uz vienu viens no dažādiem kļūdainiem līdzekļiem šo ļaunumu apkarošanai. Taču galvenā problēma mūsu priekšā ir katram cilvēkam skaidri zināt, kā rodas slimības un kāda ir radikālā metode šo slimību izskaušanai uz visiem laikiem.

Pirmkārt, ir jāzina, kā ir mūsu organisms konstruēts un kas ir uzturs.

Kā zināms, dzīvība uz mūsu planētas pirmo reizi parādījās vienšūnas organismu veidā. Vēlāk šie atsevišķie vienšūnu ķermeņi sadarbojās, veidojot dažādas grupas un izveidojot daudzšūnu organismus. Sākotnējā dažu šūnu sadarbība laika gaitā attīstās tiktāl, ka piedzimst dzīva būtne ar daudziem miljardiem šūnu.

Katra atsevišķa šūna pati par sevi ir sarežģīts organisms, bet tāds organismiem ir dažādi attīstības posmi. Primitīvākie vienšūnu organismi bija elementārākās struktūras amēbas, kuras pārvietojās ūdenī bez redzama mērķa. Viņu vienīgās funkcijas bija meklēt pārtiku, ēst, sagremot un vairoties, vienkārši sadalot sevi divās daļās.

Viņiem bija rudimentāri gremošanas orgāni, kas laika gaitā pakāpeniski attīstījās. Vēlākā attīstības stadijā šīs šūnas sagrupējās, veidojot daudzšūnu organismus. Citiem vārdiem sakot, atsakoties no savas bezmērķīgās individuālās dzīves, viņi pāriet uz sadarbības dzīvi, kur katrai šūnai ir noteikta funkcija, kas jāveic kolektīvo darbību kopējā modelī.

Salīdziniet pirmatnējā cilvēka individuālistisko dzīvi pirms viņa varētu pat kārtīgi sarunāties, ar mūsdienu lielo nāciju kooperatīvo dzīvi, kur sadarbojas atsevišķas cilvēku grupas. Bet pat mūsu mūsdienu attīstītajā sabiedrībā var atrast bezjēdzīgus, stulbus, parazītiskus un noziedzīgus tēlus, kas atgādina mūsu slinkos pirmatnējo laiku senčus. Tomēr šādas radības dzīvo plecu pie pleca ar cilvēkiem ar neparastu talantu un ģēniju.

Tas pats attiecas uz cilvēka ķermeni, kur bezjēdzīgas, parazitāras šūnas turpina savu gauso eksistenci līdzās ārkārtīgi noderīgām šūnām visprogresīvākajā attīstības stadijā. Cilvēka ķermenim ir dažādas organizācijas un iestādes, kuras sauc par dziedzeriem, orgāniem, sistēmām un tā tālāk. Šie orgāni un sistēmas veic savas funkcijas, vienlaikus pieliekot pūles noteiktām specializēto šūnu grupām. Interesanti atzīmēt, ka šīs specializētās šūnas neveic savas īpašās funkcijas ar īpašu instrumentu palīdzību un

iekārtas, kas izgatavotas ārpusē; drīzāk katra no tām visā tās struktūrā tiek pārveidota par ļoti sarežģītu rūpnīcu.

Tādējādi nieres veidojošās šūnas ir apveltītas ar speciālu drenāžas un filtrēšanas iekārtu, ar kuras palīdzību tās atdala no asinīm un ar urīnu izvada organismam kaitīgos piemaisījumus un indes; dziedzeru šūnas ņem nepieciešamās izejvielas no starpšūnu šķidruma (no kuras izejvielas termiski apstrādātā pārtikā nav ne miņas) un, pārvēršot tās hormonos, nogādā organismā; muskuļu šūnām piemīt īpašs saraušanās spēks, kas ļauj veikt ķermeņa kustības un smagu mehānisku darbu; visbeidzot, nervu šūnas tiek darbinātas ar šķiedru pagalmiem, ar kuru palīdzību smadzeņu komandas tiek nodotas visam ķermenim. Tātad katra no šūnām, kas veido cilvēka ķermeni, ir sarežģītas noteiktas struktūras rūpnīca, kas pēc savām funkcijām atšķiras no kaimiņu funkcijām, sākot no nagu, matu, kaulu, muskuļu un dziedzeru šūnām līdz smadzeņu šūnām.

Neapšaubāmi, tas būtu bijis ļoti interesanti, ja tas būtu pabeigts zināšanas par šūnu uzbūvi un visu tajās notiekošo darbību un procesu būtību. Bet pat tad, ja cilvēks ar kādu brīnumu varētu iekļūt visos slēptajos šūnu noslēpumos un to daudzveidīgajās funkcijās, to aprakstīšanai būtu jāaizpilda ne tikai tūkstošiem, bet miljoniem sējumu, kamēr katram no mums būtu nepieciešams ducis dzīvību, lai tās aprakstītu. iegūt tikai virspusēju priekšstatu par visu, kas tika uzrakstīts.

Pretēji dažu lielībnieku pretenciozajiem apgalvojumiem, cilvēk ir ļoti maz informācijas par visiem šiem jautājumiem. Ar katru studiju virzību viņam vajadzēja būt arvien vairāk pārliecinātam, ka zināšanas, ko viņš bija spējis iegūt, bija bezgalīgi niecīga daļa no tā, kas viņam joprojām ir apslēpts. Tomēr, dažu tehnisku panākumu apreibināts, mūsdienu cilvēks iztēlojas sevi zinātniskās pilnības zenītā un bez jebkādas atļaujas un šķēršļiem iejaucas ar šo brīnumu brīnumu – cilvēka organismu. Patiesībā viņš ir tik naivi pārgalvīgs, ka ar visbriesmīgāko

izdomājumiem un ar vēl briesmīgākām indēm viņš veic izmisīgi ārprātīgus EKSPERIMENTUS, lai novērstu traucējumus, kas ir parādījušies šajā organismā. Patiešām, līdz šim nekas nav izdarīts ar EKSPERIMENTI, EKSPERIMENTI UN VĒL VĒL EKSPERIMENTI. Turklāt viņš veic šos eksperimentus ne tikai ar nabaga neaizsargātiem dzīvniekiem, bet arī ar savu ķermeni, ar saviem mīļajiem bērniem, ar visu cilvēci. VIŅŠ NEREDZ CITUS LĪDZEKĻUS SAVA MĒRĶA SASNIEGŠANAI.

Taču mums vienmēr ir jāpatur prātā neapgāžamais fakts: cilvēkam, kuram nav pienācīgu zināšanu par parastā pulksteņa darbību, nekad nevajadzētu uzņemties to remontēt, jo baidās, ka ar vienkāršu nepareizu rokas kustību viss mehānisms tiks sabojāts. Mūsdienu zinātnieku eksperimentus ar cilvēka organismu var salīdzināt ar strādnieka bezjēdzīgo rīcību, kurš, dažas dienas nostrādājis rūpnīcā, mēģina izjaukt tās tehniku un salikt to no jauna.

Akūtas slimības gadījumā dziednieks vienmēr ir daba, bet gan izārstēšana ir saistīta ar zāļu iedarbīgumu, savukārt daudzos gadījumos, kad slimība nonāk letālā veidā tieši zāļu lietošanas rezultātā, nāve vienmēr tiek attiecināta uz slimības dabisko gaitu. Jāuzsver, ka hronisku slimību gadījumā zāles, kā likums, pasliktina stāvokli un pasliktina organismu.

Kas tad jādara vīrietim, kad viņa orgāni sāk darboties neregulāri? Vai pasaulē ir kāds, kurš ir iepazinies ar visām cilvēka organisma detaļām tāpat kā inženieris ar visu savas rūpnīcas dažādo komponentu detaļām līdz pēdējai skrūvei? Protams, nē. Kā jau teicu iepriekš, jebkura mehānisma remontu drīkst uzticēt tikai tam speciālistam, kuram ir prasme un spēja visas dotās mašīnas daļas atdalīt un atkal salikt kopā. Bet cik tālu cilvēks ir no šī mērķa sasniegšanas sava ķermeņa gadījumā!

Kas tad cilvēkam šādos apstākļos ir jādara? Vai viņam jāsaliek rokas un jāsamierinās ar sava likteņa nepastāvīgajām kaprīzēm, vai arī viņam

novest postu līdz galam, nepārtraukti izgudrojot jaunas indes un ar tām veiktajiem neprātīgajiem eksperimentiem? Ne viens, ne otrs. Par laimi, ir tūlītēja un ļoti vienkārša metode, ar kuras palīdzību cilvēks var atbrīvoties no visām slimībām.

Kad inženieris būvē rūpnīcu, izmantojot matemātiskos līdzekļus aprēķinus viņš nosaka visu šai rūpnīcai nepieciešamo izejvielu kvalitāti un daudzumu, kā arī rūpes, kas jāvelta tās tehnikas darbībai un apkopei. Pēc tam viņš garantē konkrētās rūpnīcas ekspluatācijas laiku, ja viņa norādījumi tiek rūpīgi izpildīti.

Kas ir Uzturs?

Tāpat kā katrs inženieris veic detalizētus aprēķinus, lai norādītu izejvielas, kas ir būtiskas viņa projektētajai rūpnīcai, tāpēc ar visprecīzāko aprēķinu palīdzību brīnišķīgā Daba ir izstrādājusi nepieciešamās izejvielas visiem dzīvniekiem, ieskaitot cilvēkus.

Kad vēlamies uzbūvēt parastu rūpnīcu, vispirms uzceļam piemērotu ēku, tad tajā ievietojam visu nepieciešamo tehniku un dinamo, un visbeidzot, lai rūpnīca varētu uzsākt ražošanu, nodrošinām to ar nepieciešamo degvielu. un izejvielas. Tagad, tā kā cilvēka organismam ir ārkārtīgi sarežģīta uzbūve, tā izejmateriāli ir attiecīgi sarežģīti un sastāv no daudzām vielām.

Daba šajā virzienā ir veikusi milzīgu darbu. Pirmkārt, elementu vienkāršajai struktūrai tas ir sagatavojis vienkāršus būvmateriālus, kas atšķiras atkarībā no šūnu veida. Tādējādi matu šūnām ir nepieciešami noteikta veida celtniecības materiāli, bet nagiem - cita veida. Tas pats attiecas uz muskuļu, dziedzeru, nervu un tā tālāk šūnām. Bet tik vienkāršas struktūras šūnām pagaidām nav nekādas nozīmes; Katrs no tiem tagad ir jānodrošina ar atbilstošu aprīkojumu, kas atbilst tā konkrētajai funkcijai, kam nepieciešami vēl citi būvmateriāli. Visbeidzot,

ir nepieciešams apgādāt tās šūnas ar enerģiju un nodrošināt nepieciešamās izejvielas dziedzeru produktīvai darbībai.

Daba ar savu nezūdošo apdomību tos visus ir savākusi materiāliem, kuru skaits sasniedz desmitiem tūkstošu. Katram no šiem materiāliem ir savs precīzs daudzums. Tādējādi no viena veida vielas mums var būt nepieciešams tūkstotis gramu, cita veida tikai viens grams, trešdaļa tikai viena tūkstošdaļa grama. Tas ir darbības noteikums visās rūpnīcās. Ir svarīgi, lai šie materiāli vienmēr būtu šūnu rīcībā iepriekš noteiktajos daudzumos. Īpaša uzmanība jāpievērš tam, lai agregātu kolekcijā nebūtu neviena no tām.

Katrs cilvēks, gan izglītots, gan vienkāršs, gan bagāts, gan nabags, ir vienīgais sava ķermeņa īpašnieks un vienīgais vadītājs, kas atbild par šo brīnumaino iekšējo galaktiku pasauli.

Interesanti atzīmēt, ka visas dzīvās būtnes uz šīs Zemes, no skudras vai zvirbulis zilonim, atpazīstiet šo apkopoto kolekciju un pilnībā izmantojiet to savām uztura vajadzībām.

Paradoksāli, bet kopš civilizācijas rītausmas cilvēks viens pats kā vientuļš izņēmums visā plašajā pasaulē ir atstājis savas sajūtas un pilnībā zaudējis no redzesloka to materiālu integritāti, kas ir neaizstājami viņa paša labklājībai. Tāpēc viņš dienu un nakti strādā savās laboratorijās un pētniecības darbnīcās, veic visādus testus un eksperimentus, pa vienam atklāj līdzīgus materiālus, ātri ražo savās rūpnīcās, izdomā tiem dīvainus nosaukumus, pilda kastēs un pudelēs. , un izkliedē tos pa visu pasauli, lai cilvēki tos varētu norīt un nepaliktu izsalkuši. Un to visu viņi sauc par zinātni.

Neapzinoties, ko viņi dara, zinātnieki ir iekļuvuši arēna par spīti dabai. Atkarību apžilbināti, šie vīrieši nespēj saskatīt, ka caur miljoniem un miljoniem gadu un pēc visprecīzākajiem aprēķiniem mūsu māte Zeme savā Providence ir savedusi kopā, koncentrējusies augos un piepildījusi visu.

pasaulē ar tām ļoti barojošajām sastāvdaļām, kuras viņi tikai tagad ir sākuši atpazīt, pa vienam.

Visi dzīvie organismi pasaulē ir cēlušies no tie paši senči, taču laika gaitā tie ir ieņēmuši dažādus evolūcijas virzienus. Anatomiskā un fizioloģiskā atšķirība starp cilvēkiem un citiem dzīvniekiem būtībā ir ļoti maza.

Tāpat kā cilvēkiem, arī šiem dzīvniekiem ir sirds, plaušas, aknas, nieres, asinis, kauli, smadzenes utt. Viņu orgāniem ir vajadzīgas tieši tādas pašas barības sastāvdaļas kā cilvēka orgāniem. Lielākā kļūda, ko pieļāvis pētnieks biologs, ir pārāk daudz laika un pūļu tērēšana pilnīgi sekundāru, niecīgu un pretrunīgu problēmu izpētei, ar kurām viņš ir aizsērējis smadzenes un sajaucis prātu, tā vietā, lai paļautos uz tik vispārīgiem faktiem un datiem. kādi ir viņa rīcībā un balstoties uz rezultātiem, kas iegūti būtībā fundamentālu eksperimentu rezultātā.

Jāņem vērā tas, ka, mežā no koka noplūcot "nieka" lapu, dzīvnieks apmierina visas sava organisma vajadzības, patērējot šo "vienkāršo" lapu. Šajā vienā lapā daba ir koncentrējusi visas tās vielas, kas nepieciešamas, lai šī dzīvnieka ķermenī izveidotu jaunas šūnas; diferencēt šīs šūnas, barot tās un dot tām enerģiju un visbeidzot nodrošināt dziedzeriem nepieciešamās izejvielas.

Īsāk sakot, šajā lapā ir pilnībā sabalansētas izejvielas dzīvnieku organisms; Šī lapa ir pareizais UZTURS dzīvniekam.

Visas neapstrādātu dārzeņu šķirnes būtībā sastāv no Tās pašas sastāvdaļas

Ja iepriekšminētajam dzīvniekam, kurš nevar atrast neko ēdamu, izņemot šo lapu, mēnešiem vai gadiem ilgi būtu jāpārtiek ar šo pārtiku, tā organisms nejutīs vitamīnu vai citu uzturvielu deficītu. Nav nekādas atšķirības, ja

koka lapas vietā tās rīcībā ir daži citi augi.
Svarīgi ir tas, ka pārtika, ko tā patērē, ir DABĪGA UN NEVEIKTA.

Liekot lopbarības mēru zirgam vai ēzelim, viņi nekad neuztraucas par domu, ka olbaltumvielu vai vitamīnu daudzums dzīvniekam var būt nepietiekams, lai gan mēs labi zinām, ka arī dzīvniekiem, tāpat kā cilvēkiem, viņiem tas ir vajadzīgs. visa veida vitamīni, minerālvielas un citas uzturvielas.

Ikviens var skaidri redzēt, ka pārtikas produktu izvēle tūkstošiem dažādu veidu dzīvnieku rīcībā ir tik ierobežota, ka viņiem nekad nav iespējas izvēlēties, ko viņi labprātāk ēstu. Viņiem ir jādzīvo no dažām parastajām pārtikas produktu šķirnēm, kas ir pieejamas viņu tuvākajā apkārtnē.
Tomēr mēs nevaram atrast nevienu avitaminozes gadījumu vai kādu citu uztura trūkumu.

Ja ņemat šo dzīvnieku patērēto pārtiku
biologu laboratorijas, katrā no tām atradīs vairākas dažādas kvalitātes un daudzuma vielas. Pēc tam viņi jums pateiks, ka konkrētā augā ir tik daudz olbaltumvielu, tik daudz tauku un tik daudz viena vai cita vitamīna. Tādējādi katrā rūpnīcā viņi uzskaitīs kādas 10-15 sastāvdaļas, kuras izdevies atrast, un rūpīgi noteiks to daudzumus pa vienam. Pat visbagātākajos augļos to sastāvdaļu skaits, kuras viņiem izdevies atklāt, ir stingri ierobežots. Patiesībā tas nepierāda, ka katrs no šiem pārtikas produktiem sastāv tikai no aptuveni desmitiem to atrasto sastāvdaļu; drīzāk tas liecina par to, ka viņu tehniskās prasmes un resursi ir visai nepietiekami, lai pilnībā analizētu un kvalitatīvi un kvantitatīvi noteiktu visas tās sastāvdaļas, kas dabas laboratorijā ir sapulcējušās, lai radītu doto dārzeņa ķermeni.

Tas nozīmē, ka konkrētajā pārtikas produktā viņi ir spējuši atklāt tikai tos dažus sastāvdaļu veidus; pārējais viņiem ir paslēpts.

Galvenais iemesls tam ir fakts, ka vielas tika atklātas biologi nav šo dārzeņu primārās sastāvdaļas, bet tie ir savienojumi, kas dažādos dārzeņos parādās dažādās formās. Nokļūstot dzīvnieka organismā, tie tiek sadalīti un no jauna sintezēti, kā rezultātā veidojas jauni savienojumi atbilstoši organisma vajadzībām.

VISI DĀRZEŅI, KAS PĒC DZĪVNIEKI
SASTĀVĀ NO VIENĀM PAMATKOMPONENTĀM

Būtībā visi dārzeņi sastāv no trim galvenajām vielu klasēm. Viens no tiem ir ūdens, kas mums visiem ir pazīstams. Mēs zinām, ka nevaram dzīvot bez ūdens, un mēs varam labi atcerēties, ka tīrākais un drošākais mums zināmais ūdens avots ir augļos un dārzeņos. Tālāk nāk rupjā lopbarība. Šī ir viela, kas veido augu ķermeņu karkasu, piešķirot tiem formu un tvirtumu. Rupjā barība netiek sadalīta un asimilēta dzīvnieku orgānos; tas tiek izvadīts no organisma fekāliju veidā. Tomēr tā ir būtiska dzīvnieku uztura sastāvdaļa. Ja nebūtu rupjās lopbarības un dzīvnieka patērētā barība būtu pilnībā sadalīta un asimilēta, zarnām nebūtu ko izspiest, un laika gaitā tās sarautos un izžūtu. Tomēr dīvaini teikt, ka daudzi cilvēki ir tik tuvredzīgi, ka, uzskatot rupjo barību par "nesagremojamu", viņi to apzināti izņem no pārtikas, kā rezultātā gandrīz visa cilvēce cieš no aizcietējumiem. Citiem vārdiem sakot, galvenais aizcietējuma cēlonis ir rupjās lopbarības trūkums uzturā. Bet, lai atgrieztos pie apspriežamās tēmas, pēdējā no trim augļos un dārzeņos esošo vielu klasēm ir pati uzturviela, ko organisms pilnībā sagremo un asimilē.

Būtiskās atšķirības starp dažādiem dārzeņiem rodas no šo trīs vielu klašu relatīvā daudzuma atšķirībām.
Tādējādi galvenā atšķirība starp parasto zāli un augļiem ir tāda, ka agrāk dominē rupjā lopbarība, turpretim augļi sastāv tikai no mērenas rupjās lopbarības, ar lielu koncentrētu barības vielu daudzumu un pietiekamu ūdens daudzumu.
Īpašās struktūras dēļ

to gremošanas orgāni un atgremotāju spējas četrkājaini spēj sasmalcināt un samalt zāli, iegūt tajā reti izkliedētās barības vielas un izvadīt no ķermeņa pārējo. Šādi atsevišķiem dzīvniekiem izdodas iegūt barību no sausa siena vai salmiem; kamielis spēj uzturēt dzīvību uz tuksneša dadžiem un ēzelis uz rupjākajām zālēm.

No tā mēs varam izdarīt svarīgu secinājumu, ka visi dārzeņi satur dzīvnieku organismu uzturēšanai nepieciešamās uzturvielas, tikai dažos dārzeņos tie parādās izkaisītā veidā, citos tie ir ļoti koncentrēti. No dabīgajiem pārtikas produktiem visbarojošākie ir valrieksti, mandeles, graudi, pākšaugi, kartupeļi, burkāni, banāni, vīnogas un visi pārējie augļi, pēc kuriem nāk pārējās saknes, garšaugi un zaļumi; citiem vārdiem sakot, tie paši pārtikas produkti, kurus cilvēks ir izrāvis no citu dzīvnieku mutes un piesavinājies sev. Tomēr ikreiz, kad tiek apspriests jautājums par neapstrādātu ēšanu, tas pats vīrietis nekaunīgi atcirta: "Kā es varu pabarot sevi bez vārīta ēdiena?" Apkaunojošāku izteikumu pasaulē nevar atrast, bet diemžēl atkarība no līķu ēšanas ir tā padarījusi cilvēci aklu, ka patiesībā tā ir ierasta cilvēku vairākuma reakcija. Tie, kuriem trūkst vajadzīgās pieredzes, nevar apzināties, cik bagātas un barojošas ir šīs vielas un cik mazs daudzums ir nepieciešams mūsu ikdienas vajadzību apmierināšanai. Manā gadījumā man bija vajadzīgi gadi, lai nonāktu pie patiesības. Bet es par to vairāk runāšu vēlāk.

Tās barojošās sastāvdaļas, kas koncentrētā stāvoklī atrodas koka augļos, ir arī reti izkliedētas tā lapās, mizā un zaros. Tāds milzu dzīvnieks kā žirafe barojas ar koku lapām. Kad mazs koka pumpurs tiek uzpots citam kokam, tas izdala zarus un galu galā dod atbilstošos augļus.

Tas skaidri norāda, ka pumpurs satur visas elementārās sastāvdaļas, kas ir būtiskas konkrētā augļa veidošanai.

Kas ir šīs elementārās sastāvdaļas? Tie ir atomi, kurus var uzskatīt par mazāko ķīmiski nedalāmu daļiņu

elementu, kas var piedalīties ķīmiskās izmaiņās, un molekulām, kas ir elementa vai savienojuma mazākās daļiņas, kas parasti var novest pie atsevišķas eksistences. Visi ēdamie augi sastāv no gandrīz vieniem un tiem pašiem elementiem, kuru dažādās proporcijās un izkārtojumā veidojas dažādi savienojumi, kas atšķiras viens no otra pēc formas, krāsas un garšas. Turklāt krustnagliņa un aita ir pilnīgi vienādas. Ievadot aitas kuņģī, krustnagliņa maina savu molekulāro struktūru un kļūst par aitu.

Ir līdzīga atbilstība starp augli un cilvēku.

Visa augu un dzīvnieku dzīve nav nekas cits kā mūžīga apmaiņa un atomu cirkulācija. Tieši šeit sevi apliecina lielais brīnums un daba. Mēs iemetam zemē nelielu graudu, kas nav lielāks par adatas galvu. Pēc dažiem tas lēnām sadīgst, tad izdzina zarus un lapas, un ar laiku dod augļus. Vēlāk tas tiek pārveidots par govi, zirgu vai cilvēku, kas kādu laiku klīst pa šo pasauli un pēc tam atdod Zemei savus atomus. Tur, saules gaismas atdzīvinošā ietekmē, tie paši atomi tiek no jauna atdzīvināti, tajos tiek ieelpota jauna dzīvība un tie atkal tiek pārvērsti par tiem pašiem augiem un dzīvniekiem, lai atkal un atkal turpinātu bezgalīgos radīšanas ciklus.

Bet, lai tas varētu dzemdēt dzīvu organismu, augu ķermenim ir jābūt pilnīgam un DZĪVAM. Turklāt nekādā gadījumā nepietiek ar to, ka pārtikas produkts ir tikai dzīvs; ideālai dārzeņu barībai jābūt AKTĪVAI UN NAV MIEGŠAJAI.

Ilgākā pieredze mums liecina, ka būru putni nav apmierināti sausas sēklas atsevišķi. Ar savām sausajām sēklām viņi pieprasa arī svaigu pārtiku. Šo sēklu vai svaigās pārtikas daudzveidība nav īpaši svarīga. Ideālu uzturu var iegūt, izvēloties noteiktu sēklu vai graudu šķirni un papildinot to ar jebkāda veida svaigiem dārzeņa augļiem.

Šis fakts liek mums izdarīt svarīgu secinājumu, ka vispilnīgākais pārtikas produkts pārstāj būt ideāls pēc tam, kad tas ir nedaudz izžuvis. Tad

kā mēs varam uzskatīt par barību tās vielas, kas izplūst no krāsnīm, virtuvēm un rūcošu mašīnu žokļiem?

Tomēr dzīvnieku organismi necieš nopietnu kaitējumu, ja dažos ziemas mēnešos tiem tiek liegta svaiga pārtika.
Jo tie kompensē trūkumu pavasarī un vasarā, kad visa daba atkal atdzīvojas. Daba viņus ir ieaudzinājusi šādā dzīvesveidā. Žāvētas sēklas, graudaugi un pākšaugi patiešām ir dzīva pārtika, taču tie atrodas inertā un snaudošā stāvoklī. Par laimi, tos var viegli uzbudināt, aktivizēt un pārvērst par ideāliem uzturvielām, iemērcot ūdenī un paturot vēsā gaisā vienu vai divas dienas. Tāpēc, lietojot uzturā tikai diedzētus (aktivētus) graudus, cilvēkam ir iespēja nodrošināt perfektu uzturu visos gadalaikos un katrā Zemes nostūrī. Pēc tam viņš var izmantot atlikušos tūkstošus svaigu un ēstgribu rosinošu pārtikas produktu, lai ieviestu dažādību savā uzturā un padarītu dzīvi vēl patīkamāku.

Dzīve ir enerģijas un matērijas organizācija. Kad mēs vēlamies uzbūvēt mašīnu, mēs saliekam kopā visas nepieciešamās detaļas pēc projekta, un, tiklīdz ir pabeigta pēdējā detaļa, iekārta sāk darboties. To faktoru, kas iedarbina cilvēka rūpnīcu, sauc par dvēseli, kas, savienojoties ar visām pārējām daļiņām, pabeidz organisma uzbūvi un iedarbina to.

Atsevišķu olbaltumvielu, vitamīnu un Minerālvielas un visas atsevišķas uztura sastāvdaļas Tam vairs nevajadzētu būt par pamatu diskusijām

Pēdējā sadaļā mēs redzējām, ka visi ēdamie augu ķermeņi sastāv no tie paši elementi, un ka atšķirības to ķīmiskajās un fizikālajās īpašībās ir saistītas ar atšķirībām to sastāvā un molekulārajā struktūrā. Diemžēl biologi ir ignorējuši šo neapgāžamo faktu un visu savu zinātni ir balstījuši uz dažādiem sarežģītajiem savienojumiem, ko viņi ir atraduši pārtikas produktos. Apreibināti no viņu laboratorijās veiktajiem atklājumiem, viņi ir pievēruši acis šai brīnišķīgajai dabas laboratorijai, uz kuru mēs nogādājam tik mazu sēklas graudiņu

ir grūti pamanāmi ar neapbruņotu aci un, savukārt, dažu nedēļu laikā tiek pasniegti ar vispilnīgāko pārtiku, kas visādā ziņā apmierina visas mūsu organisma vajadzības. Bet viņi vai nu aizmet šo dāsno dabas bagātību, vai arī to sadedzina un iznīcina, pēc tam savās nožēlojamajās laboratorijās sagatavo noteiktas mirušas vielas, kurām ir zināma līdzība. Šos sacepumus viņi tagad apzīmē ar dažādiem nosaukumiem un cipariem un izmanto tos, lai, pirmkārt, sabojātu savus un savu nevainīgo bērnu orgānus.

Tādējādi, vīnogās atraduši vairākas dažādas vielas, viņi saka ka vīnogas satur tādas un tādas sastāvdaļas, it kā tajās nebūtu nekā cita. Viņi rīkojas tāpat ar visiem dabīgiem un nedabiskiem pārtikas produktiem, un pārtikas produkts, kurā viņiem izdodas atrast kādu no šīm sastāvdaļām, mums tiek ieteikts kā attiecīgās uzturvielas avots. Šādas tuvredzības rezultātā kaitīgākie pārtikas produkti tiek attēloti kā pilnībā sabalansēti uztura produkti un otrādi.

Vienkārši paņemiet zīmuli un izveidojiet sarakstu ar vielām, kuras biologi ir atklājuši no govs iegūstamajos pārtikas produktos: liellopu gaļā, aknās, smadzenēs, sirdī, pienā, medū un sierā. Tagad redzēsim, vai viņi var atklāt visas šīs vielas identiskā formā āboliņā, salmos vai parastajos kalnu augos. Protams, nē. Tomēr neviens nevar noliegt faktu, ka izejvielas, kas tiek izmantotas govs ķermeņa izgatavošanai, ir tieši šie augi; proti, visa govs ir pilnībā izveidota no šīm zālēm. Ja mēs uzskatām dzīvnieku barību par pilnīgi atbilstošu uzturu gaļēdāju zvēram, tas ir tāpēc, ka visam laupījuma liemenim ar ādu, kauliem, asinīm un miesu un, vēl jo vairāk, ar veselām dzīvajām šūnām, ir vienāda uzturvērtība. uz zāli. Bet kāda vērtība ir atsevišķi ņemtam pienam, sviestam vai gaļai? Katrai no tām ir bezgalīgi maza daļa no parastās zāles vērtības, ja tā ir neapstrādātā stāvoklī. Nav nepieciešams pastiprināt šo vielu uzturvielu pārpalikumu pēc vārīšanas. Tāpēc apzināmies piena vai gaļas patieso uzturvērtību, ko gadsimtiem ilgi slavējuši vienkāršās domāšanas cilvēki!

Tāpēc varam spriest par visu to reklāmu patieso vērtību, kas rotā neskaitāmu kaltēta un attīrīta piena šķirņu kārbas un bundžas.

Taisnīgums pieprasa, lai turpmāk šādu sludinājumu izplatītāji būtu jāatved un bargi jāsoda, jo atbildība par miljonu bērnu nāvi gulstas uz viņu pleciem.

Pieļauju, ka cilvēks mūžīgi vēlas apgūt jaunas lietas, iekļūt dabas noslēpumos, paplašināt savu zināšanu apvārsni. Īpaši svarīgi, lai katrs rūpnīcas īpašnieks iepazītos ar savai rūpnīcai nepieciešamo izejvielu noslēpumiem.

Ļaujiet pētniekiem veikt pētījumus četrās laboratoriju sienās līdz dienai, kad viņiem izdosies izaudzēt augu no sēklām, kas pilnībā sastāv no viņu darbnīcās ražotām sintētiskām sastāvdaļām. Tad viņu gudrība būs vienāda ar dabas gudrību. Bet mūsu pasaule jau ir pilna ar tādām sēklām, ar kurām mēs iegūstam vispiemērotāko uzturu, kas apmierina visas mūsu organisma būtiskās vajadzības. Šis uzturs ir bez mazākās defekta pēdas.

Tajā netrūkst vielas; neviena viela nav lieka; katrai sastāvdaļai ir sava kvalitāte, daudzums un funkcija, ko nosaka visprecīzākie aprēķini.

Viņi liek mums patērēt olbaltumvielas, jo olbaltumvielas ir labas veselībai. Bet cik daudz mums ir jāpatērē? Vai mūsu ikdienas vajadzībām ir vispārpieņemts skaitlis? Ēkas celtniecībai ir nepieciešami ķieģeļi, taču mēs noteikti nevaram ķieģeļus bez izšķirības krāvēt vai klāt vienu uz otra bez javas.

Arēnā ir ieradušies jauni tehniķi. Viņi ir pārvietoti vairāku sarežģītu rūpnīcu pieredzējis inženieris, un tagad viņi vēlas paši uzturēt un vadīt šīs rūpnīcas.
Visur nejauši sakrājušies izejvielu fragmenti.
Katrs no viņiem nejauši paņem visu, ko vien var viegli uzlikt, un padod to rūpnīcai. Viens nes akmeņus, cits dzelzi; trešais nes mālu, ceturtais - ūdeni. Tas viss saplūst kopā bez noteikta plāna vai dizaina, un tad viņi iet un atnes vēl un vairāk.
Nepārtraukti veidojas daudzas organiskas un neorganiskas vielas

izskats. Viens baro tehniku ar sauju noteiktas vielas, apgalvojot, ka tā ir noderīga; cits to piepilda ar spaini citas vielas, apgalvojot, ka tā tomēr ir noderīgāka. Tādējādi ikviens noslāpē rūpnīcu ar to, ko viņš iedomājas kā tās atbilstošo izejvielu sastāvdaļas. Tiek veikti eksperimenti, bezgalīgi eksperimenti. No vienas puses, vairāki dumji cilvēki ir aizdedzinājuši šīs izejvielas; no otras puses, katrs steidzas, lai no gruzdošajiem pelniem salasītu tās paliekas, ko var un iebarotu rūpnīcas sprauslā.

Dabiski, ka rūpnīca sāk strādāt neregulāri. Vairāk neregulāri rūpnīca strādā, jo vairāk šie topošie speciālisti vairo savus spēkus. Viņi skrien uz šo un to ceļu, lai meklētu jaunus līdzekļus un jaunus materiālus. Šajā burzmā viņi mīda, iznīcina vai sadedzina svarīgākās izejvielu ķīmiskās sastāvdaļas, kuras dažkārt ir pārāk mazas, lai tās pamanītu. Kad viņi redz, ka viņu pūliņi ir bezjēdzīgi un rūpnīcas stāvoklis pamazām kļūst slikts, viņi dodas vēl tālāk tuksnesī un atrod pilnīgi jaunas vielas, kurām nav nekāda sakara ar rūpnīcas izejvielām, un mēģināt ar viņu palīdzību regulēt savas ražotnes darbību. Viena no šīm jaunajām vielām uz brīdi aptur rūpnīcas brēcienu, cita apslāpē to caururbjošo čīkstēšanu, trešā palēnina noteiktu mehānismu darbības ātrumus, bet ceturtā, gluži pretēji, tos vēl vairāk paātrina. Šīs izmaiņas viņiem šķiet labas pazīmes; viņi aiz prieka lēkā un sit plaukstas kā mazi bērni, un tad dodas meklēt "spēcīgākas un iedarbīgākas" vielas. Dažkārt atsevišķas rūpnīcas sekcijas pārstāj darboties vispār vai darbojas tik neregulāri, ka apdraud savu kaimiņu drošību. Tieši tad vīrieši izrāda savu vislielāko veiklību. Viņi prasmīgi noņem un izmet šīs "bezjēdzīgās" daļas.

Nav pārsteidzoši, ka visi šie centieni beidzas ar pilnīgu neveiksmi un viena pēc otras rūpnīcas pārāk ātri tiek izmestas no darba. Taču kuļīgie inženieri nezaudē cerību.

Viņi neatlaidīgi turpina savos izmisīgajos eksperimentos, atsakoties atsaukt atmiņā šo rūpnīcu īsto inženieri, to dabu, ko viņi ir nolieguši.

Cilvēka ķermeņa nepārtraukta salīdzināšana ar rūpnīcu netiek veikta pārnestā nozīmē. Jo cilvēka ķermenis patiešām ir rūpnīca tāpat kā visas citas rūpnīcas, ar šo atšķirību, ka tā ir daudz sarežģītāka par parastu rūpnīcu un tās sastāvdaļas ir tik mazas, ka lielākā daļa no tām ir cilvēkam neredzamas un nesaprotamas.

Tāpat kā iepriekš minētie inženieri, mūsu biologi veic eksperimentus uz cilvēkiem ar visbriesmīgākajiem instrumentiem, kas ir pa rokai, ar viszemākajiem pārtikas produktiem, ar dažādiem sintētiskiem preparātiem un ar visām cilvēcei zināmajām nāvējošām indēm. Viņi publicē bezgalīgus sarakstus ar nebeidzamiem vielu nosaukumiem un maldina cilvēkus ar saviem maldinošajiem ieteikumiem. Katrs iesaka to, ko vēlas, katrs saka to, kas viņam ienāk prātā, rīkojoties nejauši, pēc īkšķa likuma.
Viņi piepilda tūkstošiem sējumu un pārpludina ar tiem pasauli, viņi dārd pa radio, drukā sludinājumus avīzēs.
Bet viss, ko viņi dara, ir meli, viss, ko viņi saka, ir pretrunīgs.
Tie attēlo viskaitīgāko vielu kā ārkārtīgi labvēlīgu, bet aizliedz lietot to, kas ir būtisks. Šajā drūmuma un apjukuma sajaukumā paši autori taustās šaubu un neizlēmības jūklī, kamēr viņu auditorija ir apmulsusi un apmulsusi.

Pa to laiku, diemžēl, tie, kas mums ir vistuvāk, atstāj šo dzīvi miljoniem, nevajadzīgi pirms sava laika.

Es aicinu visus cēli domājošos vīriešus visā pasaulē nākt klajā viņu letarģiskās vienaldzības dēļ kaut vai tikai savas un viņu tuvinieku veselības dēļ. Ļaujiet viņiem sadoties rokās, lai mēs ar savu vienotības spēku atvērtu cilvēcei acis, labotu pašreizējos kļūdainos uztura paradumus un izbeigtu šos briesmīgos slaktiņus.

Lai katrs no mums atver acis un uzmanīgi vēro šokējošos skandālus, kas apkauno mūsdienu civilizāciju. Mūsu zinātnieku nepareizās attieksmes dēļ šajā jomā ir iekļuvuši peļņas meklētāji un spekulanti. Viskaitīgākie un rupji viltotie pārtikas produkti tiek brīvi reklamēti kā bagāti vitamīnu avoti un

atklāti pārdoti sabiedrībai. Tajos ietilpst cepumi, saldumi, bezalkoholiskie dzērieni, piemēram, Coca-Cola un limonāde, pūta gaļa, žāvēts piens un tūkstošiem citu dažādu pārtikas produktu, kas ir pilnībā atņemti no vissvarīgākajām uzturvielām un ir īpaši pakļauti slimībām un cilvēku nāvei. Visziņkārīgākās vielas tiek savāktas no šur un tur, sajauktas kopā, pildītas kārbās un kartona kārbās, marķētas ar šķietami zinātnisku mājdzīvnieku nosaukumu garu dzēlienu un pārdotas lētticīgai sabiedrībai kā "diētiski" preparāti par pārmērīgi augstām c
Mūsdienu medicīna ir tiktāl komercializēta, ka privātās laboratorijas ārstiem maksā komisijas maksu 50 procentu apmērā no uz tām nosūtītajiem pacientiem. Vajadzētu aizpildīt simtiem sējumu, ja gribētos sniegt detalizētu priekšstatu par visām mūsdienu pasaules korupcijām. Pašlaik es nevaru veikt šo uzdevumu.

Tikmēr biologi pētījumu laikā atrod noteiktu vitamīnu. Nedaudz vēlāk viņi atklāj, ka tas nav vienkāršs savienojums, bet gan sarežģīts duci vielu komplekss, katrai no kurām viņi izvēlas nosaukumu. Pamazām viņi pamana, ka kāds vitamīns neizrāda savu potenciālu, ja nav citu, vai arī ievēro, ka, nonākot organismā, viena viela pārvēršas par citu un tā tālāk.

Mākslīgo vitamīnu ietekme uz cilvēka organismu ir acīmredzama un pretrunīga. Vīrieši bez javas saliek mājas ķieģeļus uz rindas un tad, lai šo kļūdu labotu, sagatavo milzīgu mucu nekvalitatīvas javas un visu uzreiz izlej uz ēkas. Uzlīmējot uz ķieģeļu ārējās virsmas, java kādu laiku pasargā ēku no vēja un lietus, taču tā neiekļūst ķieģeļu savienojumos un, protams, nekad nenokļūst līdz konstrukcijas iekšējiem slāņiem. Dažreiz tiek izmantots pārmērīgs šīs viltus javas daudzums; tad jebkura ēka, kuras pamati ir nedaudz nestabili, vienkārši sabrūk. Tieši tā dažkārt notiek vitamīnu injekcijas laikā, kad pacients tūlīt pēc injekcijas nomirst. Kā var uzskatīt par uzturvielu vielu, kuras mazākais daudzums nogalina cilvēku

piecas minūtes pēc tā iekļūšanas cilvēka ķermenī? Kad vīrieši nāks pie prāta un atmetīs šādas muļķības? Par spīti daudzajām neveiksmēm, vilšanās un nelaimēm, vīrieši turpina savu maldīgo un postošo kursu, atsakoties atkāpties ne soli.

Pastāvīgi parādās jaunas grāmatas; jauni saraksti un ieteikumi nepārtraukti tiek papildināti ar vecajiem un no rūpnīcām vīriešu orgānos nepārtraukti ieplūst nebeidzami indes plūdi. Patiešām, par uzturu un ar to saistītajām tēmām ir rakstīti tūkstošiem sējumu, visi ar dažādiem viedokļiem un viedokļiem, dažādām detaļām un detaļām, dažādiem sarakstiem un tabulām.

Uz brīdi pieņemsim, ka grāmatas ir rakstītas atsevišķi vitamīni un citas uztura sastāvdaļas, ieteikumi par uzturvielām un konkrēto diētu saraksts ir patiesi. Tad mēs varam brīnīties, vai tā patiešām ir cilvēku uztura praktiskā sistēma un vai tiem, kas vēlas dzīvot šajā pasaulē, ir skumji jāiemācās visas šīs grāmatas no galvas. Kas tad notiks ar tiem miljoniem, kuri dzīvo kalnos un ielejās, tālos ciemos un ciematos un kuriem nav iespējas iepazīties ar šādiem uztura sarakstiem un tabulām? Vai viņiem jāmirst no bada?

Nē, labie draugi, mostieties no vienaldzības mocības, jo tāds nav cilvēka dzīvesveids. Tāda dzīve patiešām nav nekāda dzīve; tas ir murgs. Mums ir jāpanāk pilnīga un tūlītēja attieksme pret uztura problēmām.

Ir jāpārtrauc publikācijas par atsevišķām uztura sastāvdaļām un diētām un nekavējoties jāpārtrauc visu mākslīgo vitamīnu un indīgo zāļu izrakstīšana.

Ir tikai viens veids, kā uz visiem laikiem atbrīvot cilvēci no šī murga, un tas ir radikālas izmaiņas mūsu dzīvesveidā un uztura paradumos. Šie ieradumi jāmaina tā, lai pareizā uztura sistēma saplūstu un saskaņotu cilvēka dzīvi. Tad izvēle starp atsevišķām uztura sastāvdaļām vairs nederēs un cilvēki vairs nedomās par konkrētām diētām. Tikai tādas pilnībā sabalansētas

pārtikas produkti jāglabā mājās, jo tiem ir identiskas uzturvērtības; citiem vārdiem sakot, katram cilvēka patērētajam ēdienam vajadzētu būt pilnvērtīgam uzturam pašam par sevi.

Lasītāji nedrīkst domāt, ka ir ļoti grūti vadīt visu cilvēci pa šo brīnišķīgo ceļu. Tā šķiet tikai virspusēji. Pats izejot cauri visiem tā posmiem, zinu, ka tas nebūt nav grūts, bet ārkārtīgi viegls uzdevums, kuram esmu gatavs veltīt visu savu laiku un enerģiju.

Mums ir jārada tādi apstākļi, kas dotu iespēju bagātiem un nabadzīgiem, lieliem un maziem, izglītotiem un vienkāršiem dzīvot veselīgu dzīvi bez pastāvīga pienākuma izdarīt obligātu izvēli starp patērētajiem pārtikas produktiem. Tad ēdiena izvēli noteiks mūsu garšas izjūta, kuras prasības un vēlmes būs mūsu nekļūdīgs ceļvedis dabisko pārtikas produktu izvēlē.

Galu galā mēs varam brīnīties, ko un ko meklē biologi viņu galvenais mērķis ir. Varbūt viņiem pašiem nav skaidra priekšstata par savu galīgo mērķi, bet es viņiem pastāstīšu. Viņi cenšas noskaidrot, kādas vielas mūsu ķermenim ir vajadzīgas, lai dzīvotu veselīgi. Viņi vēlas pārliecināties par katra vitamīna un katras minerālvielas pareizu darbību mūsu organismā. Viņi atklāj, ka kāds vitamīns stimulē mūsu augšanu, cits pasargā mūs no infekcijām, trešais stiprina zobus utt. Bet tā vietā, lai pakļautu sevi visām šīm nepatikšanām, vai nebūtu labāk, ja viņi tikai vienu reizi apmeklētu Āfrikas džungļus un pajautātu tur esošajiem ziloņiem, kādas kalcija tabletes viņi lieto, lai audzētu spēcīgu ziloņkaulu, vai kādas olbaltumvielas. viņi patērēja, lai uzkrātu savu milzīgo masu?

Pieņemsim, ka, tūkstošiem gadu ilgi strādājot, viņi beidzot sasniedz savu vēlamo mērķi. Tad viņi varēs atpazīt visas sastāvdaļas kviešu graudā vai kādā citā dārzeņa ķermenī un izprast visu informāciju par to attiecīgajām funkcijām mūsu organismā. Bet tas, ko viņi tik dedzīgi meklē, jau ir rokā un arī bagātīgā pārpilnībā. Tādējādi viņi ir sasnieguši savu augstāko līmeni

mērķis, pats mērķis, kuru viņi diez vai varēja cerēt sasniegt savās laboratorijās pēc neskaitāmiem gadiem. Ko tad viņi vairāk meklē?

Bet lasītājs nedrīkst uzskatīt, ka biologi ir pilnīgi bezjēdzīgi cilvēki. Viņiem ir iemesli rīkoties tā, kā viņi dara, un no viņu pašu viedokļa tie ir diezgan spēcīgi un pārliecinoši iemesli. Zinātnieki ir "civilizēti un kulturāli" cilvēki; tie nav ne pirmatnējie cilvēki, kas mīt tumšos mežos, ne dzīvo krokās un staļļos. Tad kā viņi var atteikties no baltmaizes, gardajām kūkām un smalkiem konditorejas izstrādājumiem un piepildīt muti ar neapstrādātiem kviešiem gluži kā primitīvi mežoņi? Tas, protams, ir taisnība, ka, pārvēršot veselus un neaptraipītus kviešus baltmaizē vai konditorejas izstrādājumos, izņemot mirušo cieti un cukuru, tiek iznīcināti visi desmitiem tūkstošu uzturvielu, taču tas viņus neuztrauc. Tie nekad neļauj mums aizmirst, ka arī nedzīvajai cietei un cukuram ir savas "labās priekšrocības". Tie nodrošina nepieciešamās kalorijas, lai nodrošinātu mūsu ķermeni ar siltumu, savukārt mūsu orgānu, dziedzeru un nervu vajadzības apmierina tādi brīnišķīgi "zinātniski" resursi kā mākslīgie vitamīni, minerālu preparāti, viltus hormoni un galvenokārt daudzas indes, kas pārspēj vienu. cits pēc spēka un jaudas.

Visbeidzot, kas tad notiktu ar rūpniecību, slimnīcām, ārstiem, medmāsām, aptiekām, ķirurģijas instrumentiem un citām līdzīgām ierīcēm? Cik gan nav pieliktas pūles to sagādāšanā un kāds darbs nav tērēts to uzbūvēšanai! Kā viņi varēja pamest visus šos "sasniegumus" šo triviālo kviešu dēļ? Šādu soli nevar pat apdomāt un vēl mazāk spert. Tam ir ļoti maza nozīme, ja tūkstošiem, nē, miljoniem cilvēku mirst no sirdslēkmes, vēža un citām slimībām. Agri vai vēlu cilvēkiem tik un tā jāmirst, vai nav labāk, ja viņi nomirst mazliet agrāk un atbrīvojas no šīs pasaules ciešanām un mokām? Kāda jēga nodzīvot līdz 200 gadu vecumam pasaulē, kas kļūst pārpildīta? Nebrīnieties, uzzinot, ka ir cilvēki ar šādu prāta attieksmi. Patiešām var apgalvot, ka lielākā daļa cilvēces, kas ir apžilbināta ar atkarību no līķu ēšanas, šodien domā tā. Bet es svinīgi paziņoju visai pasaulei, ka VISIEM CILVĒKIEM IR IR

PATĒRIET AUGUS NEAPSTRĀDĀTĀ STĀVĀ. TĀ IR DABAS PAvēlE.

Tomēr es nenoliedzu, ka visu laiku biologu vadmotīvs ir bijusi vēlme kalpot cilvēcei. Bet, kad viņi redz savu centienu neveiksmi, viņiem bez mirkļa jāmaina sava bīstamā procedūra un nekavējoties jāpārtrauc visu grāmatu izdošana par šīm tēmām; pretējā gadījumā viņi noteikti būs pelnījuši nākamo paaudžu lāstu. Apkopojot visus pretrunīgos faktus un skaitļus, kas atrodami grāmatās par uzturu, esmu rūpīgi izsijājis un izsvēris pieejamos pierādījumus un izdarījis galveno secinājumu, ka attiecībā uz uzturu turpmāk visai cilvēcei ir jādomā līdzīgi un barot vienādi.

Attiecībā uz šo secinājumu nedrīkst būt ne skepsi, ne domstarpības.

Tāpēc, tā kā līdz šim izdotās grāmatas par atsevišķām uztura sastāvdaļām un dažādām specifiskām diētām ir veikušas savu uzdevumu, tās visas ir jāizņem no apgrozības, lai sabiedrības prātus vairs nemulsinātu to nesaprātīgās un pretrunīgās teorijas. . Citiem vārdiem sakot, ir jāaizliedz visas tās grāmatas, kas attiecas uz olbaltumvielu, ogļhidrātu, tauku, vitamīnu un minerālvielu funkcijām un "priekšrocībām". Tāpat arī visām tām bīstamajām publikācijām, kurās tiek mēģināts pierādīt, ka noteiktu pārtikas produktu vērtība slēpjas kādā konkrētā uzturvielā, ko tie satur.

Pat tās grāmatas, kurās to autori cenšas apliecināt noteiktu augļu veidu pārākumu salīdzinājumā ar citiem, ir jāuzskata par liekām. Turpmākie pētījumi var būt vērsti ne vairāk kā uz vispārīgu eksperimentu veikšanu, lai iegūtu nepieciešamos datus vienas pārtikas produktu klases attīstības pakāpes un priekšrocību noteikšanai salīdzinājumā ar citām klasēm. Piemēram, var veikt pētījumus, lai noskaidrotu plašās atšķirības starp augļiem, graudaugiem, pākšaugiem, riekstiem, zaļajiem dārzeņiem un saknēm, ja šādas atšķirības patiešām pastāv.

Turpmāk visu progresīvo rakstnieku, zinātnieku, ārstu, žurnālistu un humanitāro darbinieku galvenajam pienākumam vajadzētu būt plašākai sabiedrībai demonstrēt ikvienu milzīgo kaitējumu, ko rada dabisko uzturvielu deģenerācija, un mudināt cilvēkus bez ierunām pakļauties priekšrakstiem. dabas.

Īsts ķermenis un viltus ķermenis

Parastais termiski apstrādātas pārtikas patērētājs patiesībā ir divu cilvēku kombinācija vienā; viņam ir divi ķermeņi. Pirmais ķermenis, ĪSTS VĪRIETIS, ir pats īsts cilvēks, kurš ir ticis radīts ar dabiskās barības palīdzību un joprojām tiek uzturēts ar dabīgu uzturu. Otrais ķermenis, VILTUS CILVĒKS, ir radies, izmantojot nedabisku, termiski apstrādātu, mākslīgu pārtiku un turpina dzīvot tikai ar nedabisku uzturu.

Visas tās cilvēka ķermeņa šūnas, kas, būdamas veselas, specializētas un aktīvas, uztur dzīvību un uztur cilvēku uz kājām, tiek konstruētas, barotas, darbinātas un pilnībā aizstātas ar dabīgiem pārtikas produktiem. Tās ir šūnas, kas dod spēku muskuļiem, regulē sirds kontrakcijas, pārraida smadzeņu impulsus uz ķermeni un ražo sekrēciju. Papildus šīm augsti attīstītajām šūnām ir arī citas šūnas, kurām ir zināma virspusēja līdzība ar normālām šūnām, taču tām ir visvienkāršākā struktūra, tām trūkst specializētām funkcijām nepieciešamās iekārtas un mehānisma, un tās parasti ir deģenerētas un slimas. Šīs šūnas dzimst, vairojas un vairojas pilnībā uz nedabiskas un degradētas pārtikas rēķina.

Gatavā ēdiena atkarīgā organismā īsts vīrietis aizņem ļoti maz istaba tiešām. Pat visplānākā cilvēka ķermeņa daļu veido neaktīvās šūnas.

Katram dziedzerim vai orgānam ir nepieciešams noteikts aktīvo un specializēto šūnu skaits, bet, tiklīdz veidojas nepieciešamais šādu šūnu komplements, papildu šūnu veidošanās konkrētajā orgānā apstājas,

pretējā gadījumā tas izaugtu līdz pārmērīgam izmēram. Tagad, tā kā aktīvās šūnas rodas tikai ar dabīgu uzturu, savukārt pārtikas atkarīgais nenodrošina savu organismu ar nepieciešamo dabisko pārtikas produktu daudzumu, orgānam ir pienākums kompensēt radušos trūkumu un saglabāt savu izmēru saprātīgās robežās, uzkrājot noteikts skaits neaktīvo šūnu, kas iegūtas no termiski apstrādātas pārtikas. Šādas bezjēdzīgas un parazitāras šūnas ir sastopamas visos pārtikas atkarīgā orgānos un sistēmās, neizslēdzot kaulus, nagus un matus.

Tomēr dažu cilvēku organisms zināmu laiku joprojām spēj cīnīties ar nedabiskām diētām. Patiešām, tas nogurdina visu iespējamo, lai novērstu viltus vīrieša veidošanos ar pavājinātu apetīti, kuņģa darbības traucējumiem, sliktu dūšu, vemšanu, bezmiegu, galvassāpēm un citiem līdzīgiem līdzekļiem. Tuvredzīgie šādus piesardzības simptomus uzskata par zināma organisma vājuma pazīmēm, tāpēc tā vietā, lai pārtrauktu nedabisku pārtikas produktu lietošanu, vēl jo vairāk mudina tos lietot, lai "pabarotu un stiprinātu" pacientu. Un, kad "barojošu" pārtikas produktu nepārtrauktajā uzbrukumā ilgā, ievilktā cīņa traģiski beidzas ar īstā cilvēka sakāvi, organisms ir spiests atteikties no sīkstās pretestības un "pielāgoties" šiem nedabiskajiem pārtikas produktiem. Tas ir signāls viltus cilvēka piedzimšanai, kurš drīz sāk rīt kā vilks un neatvairāmi augt. Tomēr tuvredzīgi cilvēki šo izaugsmi uzskata par drošu atveseļošanās zīmi.

Laika gaitā šī pretestība kļuva vājāka, un šodien ir sasniegts posms, kad piedzimst ļoti daudz bērnu ar diviem ķermeņiem. Šādi bērni sāk attīstīt viltus cilvēku pat pirms nākšanas pasaulē. Jūs varat redzēt viltus vīrieti ik uz soļa uz sieviešu sēžamvietām un kājām, uz bērnu resnajiem vaigiem, uz vīriešu izspiedušajām pampām un kakliem un citur. Viltus vīrietis deformē jauno jaunavu brīnišķīgās figūras pašā dzīves plaukumā, atņem pieaugušiem cilvēkiem darba spējas. Tas iekļūst cilvēka sirdī, nierēs, asinsvados, dziedzeros un audos un paralizē viņu darbību. Vispārīgi runājot, tas ņem īsto vīrieti savos skavās un pamazām saspiež un žņaudz.

Ja gatavotā ēdiena atkarīgais remdē savu izsalkumu, patērējot kādu augli, tas nozīmē, ka konkrētajā brīdī īstais vīrietis ir pilnībā piesātināts un viņam vairs nav vēlēšanās pēc ēdiena. Bet viltus cilvēks vispār nav saņēmis daļu no dabīgā uztura, tāpēc viņš tagad pieprasa savu īpašo ēdienu. Īpaši nožēlojamu lietu padara fakts, ka viņš savas negatīvās vēlmes pauž ar īsta vīrieša muti. Rindīgā tieksme pēc pagatavota ēdiena ir šī briesmoņa tieksme, un tai nav nekāda sakara ar īstā cilvēka prasībām. Šī tieksme pārvēršas rijībā brīdī, kad abas brutālās kaislības, atkarība un negatīvās vēlmes, apvieno spēkus.

Tieši šeit īsts vīrietis bez jebkādām domām un pārdomām veic visnicināmāko uzdevumu. Viņš nemitīgi strādā dienu no dienas, pelna naudu ar lielām sāpēm un nepatikšanām un tad ar vēl lielākām sāpēm un grūtībām pārvērš dabiskos pārtikas produktus, ko viņš ir iegādājies par savu grūti nopelnīto naudu, kaitīgās vielās, ievada tos savā ķermenī caur savu. savu muti, sagremo tos savā barības kanālā, uzsūc savā asinsritē un nogādā šim briesmonim, savam niknākajam ienaidniekam, kuru viņš audzina un audzina savā klēpī un kura riebīgo ķermeni viņš nepārtraukti nēsā uz saviem vājajiem muskuļiem.

Šeit man jājautā biologiem, kuri slavē olbaltumvielas un liek nepatiesas cerības uz mākslīgo vitamīnu iespējamo potenciālu, vai viņi nežēlo tos vīriešus un sievietes, kuri klīst un raustas pa ielu, tik tikko spējot izvilkt milzīgo viltus vīrietis uz savām vājajām kājām. Kur ir šo cilvēku sirdsapziņa un saprāts? Vai tās nederīgo tauku un gaļas masas nedod viņiem vielu pārdomām? Galu galā korpulence ir viņu "pilnībā līdzsvarotu" dzīvnieku proteīnu un "sagremojamas" baltmaizes auglis. Pamēģini tikai tiem resnajiem cilvēkiem atņemt maizi un gaļu un kādu laiku pabarot pēc elementārākajiem dabas likumiem, tad ievēro, kā tās velnišķīgās masas izkūst un pazūd dažu mēnešu laikā.

Ja mēs domājam, cik viegli mēs varam atbrīvoties no tiem, kas ir lieki kaudzēm mīkstumu un efektu pilnīgu atveseļošanos pa vienkāršākajiem un

Dabiskā metode, mēs varam brīnīties, kāpēc cilvēki ar augstu akadēmisko atšķirību izmanto daudz bīstamu un bezjēdzīgu līdzekļu, bez jebkādām izredzēm gūt panākumus.

Viltus cilvēks sastāv ne tikai no deģenerētām šūnām, bet arī no lieki šķidrumi, tauki, konkrementi, sāļi, indes un citas kaitīgas vielas, kas iekļuvušas un izplatījušās visos īstā vīrieša dobumos un audos. Katra slimība bez izņēmuma tiek iesaukta viltus cilvēka šūnās. Arī viltus cilvēka šūnās dzimst vēzis.

Slimības izraisa likumu pārkāpumi Daba

Rūpnīcas sabrukumam var būt tikai divi iemesli: trūkums izejmateriālu līdzsvaru un nejaušus bojājumus no ārpuses. Citu iemeslu nevar būt. Cilvēka organisma nejaušie bojājumi no ārējiem avotiem (apdegumi, traumas, saindēšanās u.c.) ir viegli saprotami, un nav domstarpību par to ārstēšanā izmantojamām metodēm.
Pie šiem ārējiem bojājumiem var pieskaitīt visu pašu lietoto ārstniecisko medikamentu, mākslīgo vitamīnu, minerālvielu, alkohola, nikotīna, tējas, kafijas, kā arī daudzās indes, kas organismā nonāk ar termiski apstrādātu pārtiku. un tiek uzglabāti katrā orgānā.

Vienīgās harmoniskās un nevainojamās izejvielas cilvēkam organisms ir neapstrādāti augi, ko nosaka daba. Minimālās izmaiņas, kas veiktas šajos korpusos, nozīmē izjaukt dotās rūpnīcas izejvielu harmoniju; tas savukārt nozīmē šīs rūpnīcas pareizas darbības izjaukšanu; citiem vārdiem sakot, tas nozīmē slimību. Saskaņā ar dabas likumiem tas ir jāuzskata par aksiomu, par kuru nekad nevajadzētu būt šaubām vai viedokļu dažādībai.
Cilvēku rūpnīcas izejvielas ir nosauktas par UZTURU.

Cilvēkam nepieciešamās izejvielas daba ir konstruējusi ar tik precīziem aprēķiniem, ka, ieliekot mutē vienu vīnogu ogu, šī mazā oga saplīst un izplatās pa visu organismu, lai bez izņēmuma nodrošinātu visas tā vajadzības. Šī oga vispirms veido vienkāršo šūnu rudimentāro struktūru, pēc tam konstruē visu diferencēto šūnu iekšējo mehānismu, nodrošina ražošanai nepieciešamās izejvielas, attīra un ieeļļo visas sastāvdaļas un atjauno bojātās, aizvieto novecojušās un nogurušas šūnas, piegādā motorus un iedarbina tos, dod ķermenim nepieciešamo siltumu un enerģiju, kā arī veic jebkuru citu uzdevumu, kas no tā tiek prasīts.

Lasītājs var brīnīties, kā tas nākas, ka ir cilvēki, kuri dažkārt nedēļām vai mēnešiem neēd nevienu augļu un tomēr izdodas palikt dzīviem. Atbilde ir tāda, ka, vispārīgi runājot, pat visizplatītākais ēšanas atkarīgais šad un tad paņem kādu neapstrādātu barību. Dažkārt normālas šūnas patiešām bado vairākas nedēļas un mēnešus, bet, tā kā augļi ir ļoti kondensēti un ļoti barojoši pārtikas produkti, ļoti mazs to daudzums kaut kādā veidā notur cilvēku uz kājām. Bet, ja tas badošanās ir nepamatoti ieilgusi (jo pats subjekts šo izsalkumu nejūt), organismā parādās dažādi traucējumi, čūlas un slimīgi stāvokļi, no kuriem nopietnākais ir skorbuts.

Skorbuta laikā notiek pakāpeniska šūnu izsīkšana, ko izraisa augstāko uzturvielu sastāvdaļu trūkums. Vēlāk kapilāru sienas sāk plīst, izraisot asiņu ekstravazāciju. Smaganas tagad kļūst dzīvas un porainas, zobi izkrīt un viss pacienta ķermenis ir klāts ar čūlām. Tuvredzīgo skatījumā šī slimība ir pilnībā saistīta ar C vitamīna deficītu. Visiem termiski apstrādātiem ēdieniem, zālēm un mākslīgajiem vitamīniem pasaulē nav spēka glābt šāda pacienta dzīvību. Ja viņš nelieto svaigus augļus vai dārzeņus, viņa nāve ir neizbēgama.

Daba cilvēkiem ir bijusi ļoti iecietīga, taču cilvēks izmanto šo iecietību. Amerikāņu citologs EV Cowdry

saka: "Ļaundabīgu šūnu radītās apmācītās kalpošanas zaudējums ķermeņa ekonomikai nav nopietns, jo ir pārpalikumi visās specializētajās šūnās, kuras vajadzības gadījumā var izmantot, ko sauc par fizioloģiskajām rezervēm. Deviņas desmitdaļas. Virsnieru garozas, 1/2 plaušu, 3/4 aknu, 4/5 vairogdziedzera un aizkuņģa dziedzera, kā arī visu liesu var droši noņemt" (CANCER CELLS, Philadelphia and London, 1955, 1. lpp. 11). Pat pasaules slavenākais citologs ir tik tuvredzīgs, ka deviņu desmitdaļu dziedzera zudumu neuzskata par nopietnu organismam; zaudējums viņam parādās tikai tad, kad dotais organisms vispār pārstāj funkcionēt. Taču Kaudrija pētījums apstiprina jēlu ēdāju uzskatu, ka jebkuram neapstrādātas barības uzņemšanas samazinājumam seko proporcionāls aktīvo šūnu skaita samazinājums un līdz ar to arī noteiktā dziedzera vai orgāna darba spējas. Ļoti bieži vārīta ēdāja atkarīgā orgāni saglabā savu eksistenci, strādājot tikai ar vienu desmito vai piekto daļu no normālā šūnu komplementa.

KAD PIENĀCĪGI ŅEM VĒRĀ LIKUMIEM

DABA NEVIENAS SLIMĪBAS CĒLOŅS NEPALIEK SLĒPTS; viss kļūst skaidrs kā dienas gaisma. Tiklīdz samazinās normālu, aktīvo šūnu skaits, samazinoties uzņemto dabīgo pārtikas produktu daudzumam, dziedzeri un orgāni nedarbojas, un izejvielu trūkuma dēļ raža kļūst slikta, nepietiekama un nepilnīga. Tā rezultātā saslimst dotie dziedzeri un orgāni. Atkal, tā kā aktīvo šūnu paliek salīdzinoši maz, un tās, kas paliek, ir izsalkušas un izsmeltas, sirds sienas izplešas un vārstuļi tiek bojāti; tiek bojātas tās jutīgās ādas daļas, zarnas, kuņģis un citi ķermeņa locekļi, kas ir pakļauti pastāvīgam spiedienam; kapilāri paplašinās un pēc tam pārsprāgst, kā rezultātā rodas čūlas kuņģī un zarnās, izdalījumi no gļotādām, pioreja, hemoroīdi, ekzēma utt. Zobi bojājas atbilstošas barības trūkuma dēļ; mati kļūst sirmi vai izkrīt. Tajā pašā laikā, uzkrājoties indīgajām vielām, kas organismā nonāk ar termiski apstrādātas pārtikas palīdzību, locītavas kļūst darbnespējīgas; asinsvadu sienas ir pārklātas ar cietām nogulsnēm; veidojas akmeņi (vai akmeņi).

urīnpūslis; skleroze, augsts asinsspiediens, išiass, reimatisms, podagra un daudzas citas slimības. Visbeidzot, tagad kļūst diezgan viegls uzdevums izskaidrot apoplektisko uzbrukumu cēloņus un vēzis.

Nevienam pagatavotam ēdājam nevajadzētu uzskatīt sevi par veselīgu. Pamatus viņa sliktajai veselībai ir ielikusi viņa atkarīgā ēstgribētāja māte jau pirms viņa dzimšanas. Viņa orgāni ir deģenerēti un ik mirkli viņiem draud briesmas vai tiek izsmeltas pēdējās enerģijas rezerves. Pēc šo rindu izlasīšanas tam, kurš augstu vērtē savu veselību un rūpējas par savu dzīvību, ir jāpieņem stingrs lēmums novērst šīs briesmas un rūpīgi jānovērš kaitējums, kas jau ir nodarīts viņa ķermenim. Jo īpaši tiem cilvēkiem, kuri cieš no aptaukošanās un paaugstināta asinsspiediena, ne mirkli nevajadzētu vilcināties, jo viņu dzīve karājas mata galā. Viņi nedrīkst pieļaut, ka rīt savos nekrologa paziņojumos parādās draudīgs vārds "negaidīts". Šis vārds ir visspilgtākais pierādījums "civilizētā" cilvēka rupjai nezināi.

Mazajam bērnam nekad nevajadzētu raudāt bez iemesla; viņam nekad nevajadzētu pavadīt nemierīgu nakti vai ciest no kuņģa slimībām, vēl jo mazāk no drudža. Tāpat viņam nekad nevajadzētu piedzīvot vitamīnu vai kalcija trūkumu. Tas viss ir termiski apstrādātu ēdienu, piena un viņa gatavotās mātes piena nepilnvērtības rezultāts. Atkal un atkal paziņoju, ka ir visnežēlīgākais pārkāpums jaundzimušā bērna pieradināšana pie vārīta ēdiena. Līdz šim šo pārkāpumu visi vecāki ir izdarījuši netīši; turpmāk tas tiks uzskatīts par tīšu noziegumu. Rīt neviens vecāki nespēs mazināt savu vainu.

Pirms tiek pieņemts lēmums veikt ķirurģisku operāciju, pacientam ir jāēd pilnvērtīga jēla. Ja bojātais orgāns nav pilnībā zaudējis savu aktīvo šūnu komplementu, tas var pilnībā atgūt savu darbaspēju, dzemdējot veselas šūnas un atbrīvojoties no slimajām.

Kamēr cilvēka organismā ir slimas šūnas, pastāv spēcīga tieksme pēc termiski apstrādāta ēdiena. Bet, tiklīdz ķermenis ir attīrīts no slimajām šūnām, pagatavoto ēdienu skats piepilda īsto

cilvēks ar riebumu, nevis baudu. Jo spēcīgāka ir "bada sajūta", jo dziļāka un smagāka ir slimība. Īsāk sakot, tieksme pēc pagatavota ēdiena ir vēlme pēc slimībām, un šīs vēlmes pastāvība norāda uz slimības pastāvību. Tāpēc, lai pakļautu un iznīcinātu slimību, ir jābada viltus cilvēks.

Vēža slimniekiem nekavējoties jāievada ārkārtīgi ierobežota neapstrādāta uztura diēta, piemēram, mārciņa ābolu vai vīnogu dienā. Šis daudzums ir pietiekams, lai īsts vīrietis būtu dzīvs, savukārt vēža šūnas, nespēs iegūt nekādu daļu no tā, pakāpeniski iet bojā. Cilvēkam, kas nolemts drošai nāvei, vairs nav tiesību apmierināt savas aukslējas par sava gala paātrināšanas cenu.

Tagad paskatīsimies, kādu noderīgu pakalpojumu mums var sniegt 350 000 veidu indīgās vielas, kuras viņi ir nosaukuši par narkotikām. Vai tie var palielināt diferencēto šūnu skaitu, stiprināt vājās šūnas vai dot invalīdām šūnām jaunu darba spēju? Vai viņi var piegādāt izejvielas bada dziedzeriem vai aizstāt uguns iznīcinātās uzturvielas? Vai tie var stiprināt sirds muskuļus vai attīrīt asinsvadus no to sārņiem? Vai tie var apturēt nepārtrauktu netīrumu un indu ieplūšanu mūsu orgānos, kas tiek ievesti mūsu ķermenī ar vārītu pārtiku? Visbeidzot, vai viņi var atdalīt un iznīcināt vēža šūnas pa vienam vai atgriezt tās organismā? Varbūt šīs indes patiešām ir mūsu uztura neatņemama sastāvdaļa, un daba ir aizmirsusi tās iekļaut dabīgos pārtikas produktos.

Lieta ir tāda, ka šo vielu iedarbība ir burvīgs, maldinošs, šķietams, pretrunīgs un vienmēr kaitīgs. Plašā literatūra par narkotiku labvēlīgajām īpašībām ir mūsu laikmeta mīts. Milzīgā māņticību pasaule visas šīs zemeslodes tautas tur savā absolūtā varā, un kaitīgās zāles uzņemas talismanu lomu.

Mums ir jānokāpj no iedomātā augstuma un jāpieņem reālistiska attieksme pret šīm problēmām. Pati par sevi bezgalīgi mazai šūnai ir sarežģītāka struktūra nekā visām mākslīgajām rūpnīcām. Tas ir

skaidrs no ļoti vienkāršā fakta, ka ar visiem saviem saskaņotajiem pūliņiem pasaules eksperti nekad nav spējuši radīt nevienu dzīvu šūnu. Un tomēr katrs orgāns sastāv no miljoniem šādu šūnu. Tomēr parasts ārsts iedomājas sevi par šo plašo pasauļu speciālistu. Kad tas ārsts uz papīra uzskribina kādas indīgas "zāles" nosaukumu, viņš naivi domā, ka ar vienas indes recepti viņš var atjaunot miljardiem rūpnīcu nesakārtotās funkcijas. Satverot savus mazos bērnus aiz rokām, es gadiem ilgi klejoju no vienas valsts uz otru, cerot atrast to pasakaino, dzīvinošo eliksīru! Ar tādu pašu izdomātu cerību ikviens pacients neatkarīgi no viņa veselības stāvokļa šodien klauvē pie sava ārsta durvīm vai ieņem vietu slimnīcas rindā.

Tā kā visas slimības vienīgais līdzeklis ir tikai paša pacienta rokās. VISU SLIMĪBU CĒLOŅI IR MEKLĒTI VIRTUVES UGUNĪ. LĪDZ TAI UGUNS PAZŪDĪS VISAS CILVĒKA CIEŠANAS. Pilnīga neapstrādāta ēšana ne tikai darbojas kā profilakse pret jebkāda veida slimībām, bet arī pilnībā izārstē visas jau saslimušās slimības, sākot no vieglākajām un beidzot ar visnopietnākajām un sarežģītākajām, ar nosacījumu, ka skartajā orgānā joprojām ir saglabājušās dzīvības pazīmes.

Šajā mazajā grāmatā es nevaru ilgi aplūkot šo tēmu. Pietiek ar vienu piemēru. Sirds un asinsvadu slimības ir mūsdienu cilvēces posts. Dažās valstīs mirstība no dažādām sirds slimībām ir vairāk nekā puse no kopējās mirstības rādītāja, un šī proporcija turpina pieaugt. Visas esošās zāles pret šīm slimībām ir tikai uzburšanas pasākumi. Saindējot organismu, kairinot vai, gluži otrādi, nomācot nervus un stimulējot sirds darbību, tie atņem organismam spēku paliekas. Pieredzi tam, ka ārsti ir galvenie sirdstrieku upuri. Tomēr no visām slimībām sirds un asinsvadu sistēmas traucējumi ir vispiemērotākie ārstēšanai. Raw-vegānisms pieliks punktu visiem tiem bezjēdzīgajiem slaktiņiem.

Ja pacientam, kuram pēc dažām nedēļām vai mēnešiem ir lemts mirt no sirdstriekas, vajadzētu meklēt patvērumu dabas likumos un šodien pāriet uz jēlu ēšanu, viņš gandrīz vienas nakts laikā sajutīs tūlītēju sava stāvokļa uzlabošanos. Jau no pirmās dienas viņa asinsvadi ātri sāks zaudēt netīrumus, un viņa vēnu sienas, kā arī sirds un tās vārstuļi pakāpeniski iegūs jaunu elpu ar jaunu aktīvo šūnu komplektu. Atgūstot vajadzīgo elastību un tvirtumu. Rezultātā jaunais, kurš nomira pēc dažām nedēļām, varēs ar pārliecību sagaidīt veselīgu dzīvi vēl 50 vai vairāk gadus. Ja jautājums ir par dažu nedēļu slimīgu dzīves aizstāšanu ar veselīgu pusgadsimtu, mēs nedrīkstam pieļaut, ka mūsu sirdīs iezagās vilcināšanās. Nav prātīgi uzskatīt nāvi par pēkšņu un negaidītu. Kad es redzu gaļas un maizes kumosus nonākam nenojaušam upura mutē, es iztēlojos deģenerāciju, kas drīz notiks viņa sirds sieniņās un viņa asinsvados, un ik mirkli es sagaidu, ka viņš piedzīvos sirdstrieku.

Vispārīgi runājot, ir četri galvenie slimību cēloņi: 1. Diferencētu šūnu skaita trūkums. 2. Dziedzeru funkcijām nepieciešamo izejvielu nepietiekamība. 3. Svešķermeņu un parazītu šūnu klātbūtne organismā. 4. Šūnu rezistences pret bakteriālu infekciju pavājināšanās. Neapstrādāta ēšana jau no paša sākuma cīnās ar visiem šiem četriem cēloņiem un piedāvā īstu risinājumu slimību problēmai.

Taču jēlēšanas sākumposmā vārītas ēšanas atkarīgie dažkārt piedzīvo dažādas neērtības, kas neapdomīgiem cilvēkiem var radīt maldīgu priekšstatu, ka dabīgie pārtikas produkti nogurdina organismu un pasliktina veselību. Šis nepareizs priekšstats ir visspilgtākais pierādījums mūsdienu cilvēka tuvredzībai. Jau vien doma, ka DABĪGAM uzturam var sekot NEDABISKAS un kaitīgas sekas, ir absurds priekšstats, kas vienreiz ir jāizdzen no mūsu domām.

Jāpatur prātā, ka no 40-50 kg vai vairāk no vīrieša simts kilogramus smags pieder neīstajam cilvēkam, kurš tūlīt sāks kust un, slimo šūnu, tauku, konkrementu un indu pavadībā, ieplūdīs asinsritē, lai ar dažādām izdalījumiem izietu no ķermeņa — izkārnījumi, urīns un svīšana. Vērojot svešas vielas urīnā un asinīs, tuvredzīgs vīrietis domās, ka tās veidojas no dabīgām uzturvielām, turpretī patiesībā tās nāk no neīstā cilvēka pretīgā ķermeņa, kas pamazām izsīkst un atstāj organismu uz visiem laikiem. . Tāpēc pāreju uz jēlu ēšanu nedrīkst kontrolēt ar parastajiem medicīnas zinātnes kritērijiem; drīzāk mums ar pārliecību jāpakļaujas dabas likumiem un ar pacietību un iecietību jāgaida gala rezultāti.

Šajā periodā var parādīties meteorisma simptomi, sāpes zarnās, galvassāpes, reibonis, vispārējs vājums un tā tālāk. Atsevišķos gadījumos urīns var kļūt duļķains, pēdas var uzbriest, uz ķermeņa var parādīties izsitumi, kā arī var būt sausums un nieze atsevišķās ādas daļās. Visi šie ir attīrīšanās un dziedināšanas procesi, tāpēc nekādā gadījumā nevajadzētu ļauties "bada" sajūtai un, raisot šaubas par Radītāja gudrību, ķerties pie "barojošām" vakariņām, "pilnībā sabalansētām" olbaltumvielām un. "neaizvietojamās" aminoskābes palīgā. Ja kāds ir pietiekami dumjš, lai to izdarītu, šie simptomi izzudīs uzreiz, taču kaitēs viņa veselībai. Viltus vīrietis tad atviegloti nopūtīsies un, smejoties par īstā vīrieša stulbumu, atkal sāks augt ar jaunu elpu.

Šādi simptomi dažādiem indivīdiem atšķiras pēc sastopamības un smaguma pakāpes, un dažos gadījumos tie var pat nebūt. Parasti tās ir smagas gados vecākiem un korpulentiem cilvēkiem, vieglas jauniem cilvēkiem un pilnīgi nepastāv jaundzimušajiem bērniem, kuri sāks augt normāli. Vispārīgi runājot, pārmērīgi resna cilvēka ķermenī viltus vīrietis ir tik ļoti izspiedis un novārdzis īsto vīrieti sava smagā svara spiediena ietekmē, ka no viņa vairs nav palicis nekas cits kā "āda un kauli". Sākotnējā jēlas ēšanas periodā

tāda cilvēka svars tiks samazināts tik ļoti, ka tie, kas nesaprot pārmaiņu patieso būtību, sāks viņu žēlot.
Bet tas ir tikai šķietams priekšstats par to, kas patiesībā notiek.
Jēlēdāja ķermenī īsts vīrietis ir sācis pieņemties svarā jau no pirmās dienas un, atbrīvojoties no viltus vīrieša, viņš turpinās regulāri augt, līdz būs sasniegts normāls svars. . Ļoti tievā cilvēkā īstā vīrieša svara pieaugums līdzsvaros viltus vīrieša zaudējumus, tā ka jau no paša sākuma būs neto svara pieaugums.

Šī īstā vīrieša izaugsme ir īpaši ātra tieviem, bāliem un vājiem bērniem. Mēs nedrīkstam sagaidīt, ka bērni, kas ēd jēli, būs tikpat apaļīgi un ar kājām, kā viņu rotaļu biedri, kas ēd, jo briestība ir viltus cilvēka pazīme. Neapstrādāti ēdoši bērni patiešām būs slaidi, cīpslaini un muskuļoti. Nezināšanas dēļ vienkāršprātīgie vecāki priecājas par savu bērnu briestību.

Kad es pirmo reizi pārgāju uz neapstrādātu ēšanu, manā organismā sākās plašs attīrīšanās process. Man nebija vājuma simptomu, bet es cietu no sāpēm zarnās, starp roku un kāju pirkstiem sāka izžūt, kam sekoja zvīņošanās un nieze, uz ķermeņa parādījās izsitumi un uz noteiktām pēdu daļām āda izžāvē un nomizo pārslās. Manas pēdas, kas līdz tam bieži nedaudz pietūka, pēkšņi kļuva pārmērīgi pietūkušas, un šis pietūkums pagāja mēnešiem. Pēc kāda laika mans urīns kļuva diezgan duļķains. Visu šo periodu es vingrināju, dodoties garākas pastaigas, nekā jebkad agrāk savā dzīvē. Man bija pilnīgi skaidrs, ka zem nepārtraukta dabiskā uztura un fizisko vingrinājumu spiediena konkrementi, kas bija sakrājušies manos asinsvados un locītavās 50 gadus ilgas vārītas ēšanas laikā, sāka kust un izzust. Lai es būtu vēl drošāka savā pārliecībā, pēkšņi pārtraucu ēst jēlu un trīs dienas ēdu tikai gaļas ēdienus. Jau pirmajā dienā urīna duļķainība samazinājās, otrajā dienā palika tikai nelielas pēdas, bet trešajā dienā tas pilnībā izzuda.

Kad es atsāku ēst neapstrādātu, mans urīns atkal kļuva duļķains, bet

ne agrākajā smagumā, un dažu nedēļu laikā tas pakāpeniski noskaidrojās. Trīs dienas vārītas ēšanas, acīmredzot, ir palēninājušas mana organisma ātro attīrīšanās ātrumu. Starp citu, tajā pašā laikā es izdarīju vēl vienu atklājumu. Ūdens, kas uzņemts kopā ar sāļiem ēdieniem, palielināja mana ķermeņa svaru par trim kilogramiem pat vienas dienas laikā. Par laimi, es atgriezos pie sava iepriekšējā svara ceturtajā dienā pēc neapstrādātas ēšanas atsākšanas.

Varbūt ir labi, ja jauniesaucamais, kurš sāk ēst jēlu, ir sātīgs ēdiet pēc dažu mēnešu atturēšanās no vārītiem produktiem. Salīdzinot abas uztura sistēmas, viņš vēl jo vairāk pārliecinās, ka izvēlētais ceļš patiešām ir pareizs, un pēc tam viņš nesapņo par eksperimenta atkārtošanu.

Spēcīgais kāju pietūkums dažu mēnešu laikā pakāpeniski pārgāja. Vienlaikus es cietu arī no dažiem ilgstošiem, vieglākiem pietūkumiem; arī tie dažu nākamo gadu laikā norima un beidzot pazuda pavisam. Tie paši simptomi vairāk vai mazāk parādās ļoti daudziem jēlēdājiem, kuri man raksta par viņiem no visas pasaules.

Vēl nozīmīgāka bija manu pāļu pazušana. Hroniski hemoroīdi man nebija devuši mieru vai mieru kādus 15 vai 20 gadus. Katru dienu, dažreiz divas reizes dienā, man bija jāmaina apakšveļa. Iekaisums nekad nav mazinājies; nepārtraukti izdalījās strutas, gļotas un asinis. Pat pēc tam, kad biju pārgājusi uz neapstrādātu ēšanu, neskatoties uz regularitāti, kas bija ieviesta manu gremošanas orgānu darbā, manu kaudžu stāvoklis gandrīz nemainījās. Pēc katras fiziskas piepūles vai pat pēc vienkāršas pastaigas kairinājums kļuva tik smags, ka dažreiz es domāju, ka notikušo morfoloģisko izmaiņu dēļ, iespējams, kaudzes nevēlējās padoties jēlā ēšanai un ka galu galā man vajadzētu pakļauties ķirurģiskai operācijai. Bet tajā pašā laikā es nekad nezaudēju cerību uz dabas spēku. Un patiešām, dažus mēnešus vēlāk stāvoklis sāka uzrādīt noteiktu uzlabojumu. Ikdienas kairinājumi tika mainīti uz divreiz nedēļā, pēc tam uz reizi nedēļā, reizi mēnesī

un vēlāk vēl reizi divos vai trijos mēnešos, līdz beidzot ārstēšana bija tik veiksmīga, ka šodien nemaz nejūtos, ka būtu pat cietusi no hemoroīdiem. Izārstēšana bija īpaši paātrināta, kad es katru dienu sāku lietot salātus no diedzētiem kviešiem. Tagad šie apstākļi mūs ved aci pret aci ar vissvarīgāko patiesību.

Ir labi zināms fakts, ka pāļu veidošanos izraisa taisnās zarnas sieniņu elastības pavājināšanās un vēnu paplašināšanās zarnu apakšējā galā. Pāļu dzīšana ar jēlu ēšanu ir pierādījums tam, ka, nomainot deģenerētās organisma šūnas ar aktīvajām šūnām, ar laiku pamazām atjaunojas zarnu sieniņas un asinsvadi, iegūstot nepieciešamo elastību un tvirtumu. . Vēl svarīgāk ir tas, ka šis process notiek vienlaikus zarnās, kuņģī, vēnās, kapilāros un nervos, kā arī visos orgānos un dziedzeros bez izņēmuma. Citiem vārdiem sakot, vārītā ēdāja nesakārtotais un slimais organisms tiek pilnībā atjaunots ar jaunu, jaunu, specializētu un veselīgu šūnu papildinājumu. Seksuālā spēka palielināšanās, ēdot neapstrādātu pārtiku, būs pārsteigums visiem, lai gan seksuālās aktivitātēs stingrai mērenībai vajadzētu būt mūsu stingrajam principam. Sportā jēlēdāji uzstādīs jaunus un nebijušus rekordus. Šeit ir atrodams alķīmiķu mūžsenais sapnis, dzīvības eliksīrs. Tie nav uzburoši efekti, kas iegūti dažu stundu laikā ar medikamentu palīdzību, bet gan fundamentāli slimību izārstēšanas procesi, atjaunojot visu organismu.

Ja orgāna vai dziedzera šūnas nav pilnībā iztērētas, dabiskā barošana ļauj tām atjaunot būtisku šūnu papildinājumu, dzemdējot jaunas šūnas, un tajā pašā laikā atbrīvoties no slimu un nederīgu šūnu klātbūtnes. Bet vispār nav līdzekļu, kā atgriezt izlietotu orgānu, piemēram, bojātu zobu, iepriekšējā stāvoklī.

Tāpēc veselības jautājumos vilcināšanās ir bīstama.

Gatavotais ēdājs dzīvo no vienas piektdaļas līdz desmitajai daļai savu orgānu un dziedzeru un tomēr, kamēr vien spēj nostāvēt kājās, uzskata sevi par veselu. Vēl ļaunāk, briesmas tikt atņemtam

pat šī desmitā daļa pastāvīgi karājas pār viņu kā Damokla zobens, it īpaši, ja viņš ir paēdis dažas "labas" vakariņas.

Citologu pētījumi liecina, ka cilvēka organismā bez indolentajām šūnām atrodamas arī dažādas daudzkodolu milzu šūnas (polikariocīti), bezkodolu lielizmēra šūnas (megakariocīti) un cita veida deģenerētas šūnas. Šādas šūnas "parasti" atrodas visos orgānos un dziedzeros un pat vārītu ēdāju asinsritē. Pētniekiem, kuri redz šīs un daudzas citas novirzes visu pārtikas atkarīgo orgānos, tās ir jāuzskata par "normāliem" vai "dabiskiem" notikumiem.

Dabīgie pārtikas produkti gremošanas orgānos nepaliek ilgāk par dažām stundām un neatkarīgi no tā, vai tie ir sagremoti vai nesagremoti, iziet no ķermeņa pa normālu kanālu, savukārt termiski apstrādāti ēdieni, īpaši tie, kas iegūti no dzīvnieku izcelsmes, trīs reizes uzkavējas gremošanas traktā. vai četras dienas, dažreiz nedēļas. Tagad ir labi zināms fakts, ka tūlīt pēc nāves dzīvnieku šūnas sāk sadalīties, izdalot daudz dažādu indīgu vielu. Tāpēc uz gatavotā ēdāja galda nav nevienas indīgas dzīvnieku barības. Tāpēc nav brīnums, ka pēc uzturēšanās cilvēka vēderā trīs no četrām dienām 38°C temperatūrā. dzīvnieku barība tiek pilnībā pārveidota par indēm. Dažkārt šis process attīstās tik tālu, ka tikai pēc tam, kad tās ir izpostījušas zarnu sieniņas un sajaukušās ar ievērojamu strutas, gļotu un asiņu daudzumu, tām izdodas izkļūt no organisma. Otrajā dienā pacients sūdzas par nelieliem kuņģa darbības traucējumiem. Ārsti iesaka lietot galda sāli, lai nepieļautu tādu pūšanu, it kā cilvēka vēderu būtu vēlme pārvērst sālītas gaļas mucā. Lētticīgi cilvēki naivi uzskata, ka tas, ko kuņģis viegli pieņem, nevar būt kaitīgs; tā kā pulēti rīsi, baltmaize vai cukuri, kas ir viskaitīgākie no visiem pārtikas produktiem, neizraisa tūlītēju reakciju kuņģī. Daži pat brīnās, kāda saistība uzturā varētu būt ar acīm, ādu vai nerviem, it kā jebkura ķermeņa daļa varētu veikt savas funkcijas bez izejvielām. Tagad, kāda viela varētu būt atrodama

baltmaize, cukurs vai dzidrs sviests, kas varētu dot gaismu acīm vai organizēt brīnišķīgas nervu operācijas? Cilvēki izvirza visdažādākos hipotētiskus minējumus, lai izskaidrotu nervu slimību cēloņus, taču viņi nepievērš ne mazāko uzmanību vissvarīgākajam faktoram — nerviem piegādāto izejvielu īpašībām.

Vājinās cilvēka izturība pret infekcijas slimībām

No paaudzes paaudzē

Apgalvojumi, ka infekcijas slimību risks pastāvīgi pieaug samazinājums ir maldīgs. Ceptas ēšanas dēļ cilvēka šūnas pakāpeniski ir zaudējušas savu izturību pret mikrobiem, un, kas ir vēl ļaunāk, tās turpina zaudēt šo spēku no paaudzes paaudzē.

Šajā sakarā es vēlos citēt dažus fragmentus no ievērojamā padomju zinātnieka IV Davidovska grāmatas "Patoloģiskā anatomija un cilvēku slimību patoģenēze", kas publicēta 1956. gadā.
Pēc viņa teiktā: "Ir vairākas infekcijas, kas raksturīgas homo-sapien (antroponozes), kas patiesībā nenotiek dzīvniekiem, tostarp visattīstītākajiem pērtiķiem. Zinātniekiem vai nu neizdodas izraisīt eksperimentālus šo infekciju piemērus. vai arī viņiem izdodas iegūt ļoti attālas līdzības tikai ar dažiem no tiem (tīfs, holēra, malārija, meningokoku meningīts, gripa, masalas, dzelte, difterija, skarlatīns, pneimonija, reimatisms, sepse, gonoreja, furunkuloze, apendicīts utt. ieslēgts).

"Zoonozes un ornitonozes (dzīvnieku un mājputnu slimības), kas sastopamas vīriešiem, piemēram, hidrofobija, encefalīts, bruceloze (Maltas drudzis), psitakoze, bakas, mēris, tularēmija, Sibīrijas mēris, trihineloze un citi, parasti tiem ir īpaši simptomi, kas raksturīgi cilvēkiem, turpretim dzīvniekiem dažreiz tie ir parāda tikai ļoti attālus šo simptomu atkārtojumus."

Tādējādi šķiet, ka ne tikai visi dzīvnieki, tostarp cilvēka priekšteči, pērtiķi, nesaslimst ar konkrētām cilvēku infekcijām, bet viņi pat nereaģē uz pētnieku apzinātajiem mēģinājumiem inficēt tos ar šīm slimībām eksperimentālos nolūkos. Turpretim

eksistē baktērijas, kas ir īpaši raksturīgas dzīvniekiem un putniem, taču tās normāli neietekmē, lai gan tās visu laiku atrodas viņu orgānos. Tomēr, kad tās tiek pārnestas uz cilvēku, šīs baktērijas viņu inficē visbriesmīgākajā un postošākajā veidā. Jāpiebilst, ka dzīvnieki ir imūni pret visām hroniskajām slimībām.

Kāds ir šī pārsteidzošā kontrasta iemesls? Kas gan šeit atšķir cilvēku no dzīvnieka, ja ne viņa ieradums barot sevi saskaņā ar "civilizācijas" likumiem un pēc tam nesteidzīgi sēdēt pie rakstāmgalda ar sakrustotām kājām? Iedomājieties paši, kā būtu, ja kādā no šīm jaukajām dienām govs iedomātos kļūt "civilizētai" kā cilvēks, apēst savu lopbarību pēc vārīšanas katlā un, saslimusi, izlikties, ka iemesli nebija zināmi. Tad, ja kāds ierosina, ka viņai vajadzētu mēģināt barot sevi ar neapstrādātu zāli, viņai jāpauž bailes, ka viņas ķermenis tiek pieradināts pie vārītas pārtikas, jēla zāle var viņai kaitēt. Iedomājieties arī paši, kāda būtu govs šodien, ja viņa būtu ēdusi vārītu zāli tūkstošiem gadu, ne mirkli nepārdomājot, ka tas, ko viņa dara, ir pretdabiska darbība. Tomēr šī ir pozīcija, kādā sevi ir nostādījuši mūsdienu lielie gaļas pielūdzēji.

Cīņa pret infekcijas slimībām izriet no pilnīgi maldīgs viedoklis. Mirstības samazināšanās no infekcijas slimībām panākta, nevis stiprinot organisma rezistenci, bet gan mazinot ārējos apstākļus, kas izplata infekcijas.
Laika gaitā cilvēka pretestības spēks ir tik novājināts, ka, atceļot moderno mājokļu sniegtās ērtības, centralizētas ūdensapgādes sistēmas, pilsētas sanitāriju, pacientu izolāciju un tā tālāk un atgriezīsimies pie apstākļiem, kas valdīja pirms 200 gadiem, cilvēks dažu gadu laikā tiktu iznīcinātas dažādu epidēmisku slimību dēļ.

Lai nu kā, pat mūsdienās automātiskās infekcijas, piemēram, tās, kas izraisa katarāli apstākļi, strauji attīstās un kļūst par neizbēgamu katastrofu visai vārīti ēdošajai cilvēcei. Izmantojot viltus cilvēka šūnu vājumu, kļūst nekaitīgi mikroorganismi

diezgan kaitīgs. Davydovskis raksta: "Ņemot vērā mūsdienu datus par baktēriju maināmību, postulāts, ka patogēnās baktērijas var ražot no tā sauktajām nepatogēnajām baktērijām, ir diezgan tuvu realitātei. Tādējādi var rasties vēdertīfa, paratīfa un dizentērijas baciļi. no zarnu baciļiem, no viltus baciļiem var attīstīties īstie difterijas baciļi.Šādas metamorfozes var notikt visās koku šķirnēs, anaerobos, mēra un tuberkulozes baciļos un citos mikroorganismos.

Autoinfekcija ir īpaši reāla uz parasto cilvēka ķermeņa iemītnieku, ādas un gļotādu rēķina."

Daudzās infekcijas slimībās nav pierādījumu par infekciju. Vispārīgi runājot, katra infekcijas slimība pirmo reizi parādās kāda vāja cilvēka delikātajā organismā un pēc tam tiek pārnesta uz citiem cilvēkiem. Patiesībā katrs šāds organisms ir bīstama rūpnīca patogēno baktēriju pavairošanai un izplatīšanai. Tāda fabrika jēlēdāju vidū nav sastopama. Tātad jēlēdāju pasaule uz visiem laikiem būs brīva no visām infekcijas slimībām.

Davidovska uzskatus par autoinfekciju var apkopot šādi: "Galvenie mūsu ķermeņa reģioni, kuros attīstās autoinfekcijas procesi, ir: rīkle, mandeles, vermiformā apendikss, resnā zarna, konjunktīva, bronhi un urīnceļi. Autoinfekcijas slimības ir: deguna katars, faringīts, kolīts, dizentērija, bronhīts, pneimonija, cistīts, pielīts, nefrīts, konjunktivīts, iekaisīgas ādas slimības,

furunkuli, karbunkuli, otitis, holecistīts, osteomielīts, pēcdzemdību endometrīts un tā tālāk. Saskaņā ar FG sniegtajiem datiem Barinskis (1949), tikai 50 procentos no visiem skarlatīnas gadījumiem un 15 procentiem no difterijas var izveidot tiešu kontaktu. Citiem vārdiem sakot, lielākajā daļā difterijas gadījumu nav pierādījumu, kas pierādītu, ka infekcija ir no ārējiem avotiem. Atkal TE Boldyrev (1949) sniegtie pierādījumi norādīja, ka 53 procenti vēdertīfa gadījumu ir nezināmas izcelsmes. Eksogēno infekciju loma pakāpeniski samazinās, atstājot savu vietu endogēnām infekcijām. Bez jebkādām

šauboties nākotnē, tiks saprasts, ka galvenā loma patiešām ir autoinfekcijām, jo īpaši tāpēc, ka mums vēl nav pilnībā apgūtas nepieciešamās zināšanas, kas ļautu mums izskaidrot mainīgo fizioloģisko mehānismu un apstākļu būtību. normālu šūnu un baktēriju simbiozi infekcijas stāvoklī.

"Attiecībā uz infekcijas slimību etioloģiju mums ir jāatsakās Koha, Ērliha un Pastēra laikā radītie priekšstati par ārējo un iekšējo vidi mikroorganismu "patogēno" dabu. Šī vārda pilnā nozīmē patogēnas ir nevis pašas baktērijas, bet gan tās fizioloģiskās korelācijas, kas konkrētajā brīdī pastāv konkrētajā organismā un kuras ir organiski saistītas ar tā regulējošo sistēmu un nervu mehānismu traucējumiem. Dabā nav īpašu "patogēno" mikrobu; tomēr nav gala faktoriem, kas veicina uzņēmību parasti rezistentā subjektā un otrādi."

No tā visa mēs varam izdarīt tikai vienu secinājumu. Patiesais infekcijas slimību cēlonis ir nevis mikrobi, bet gan organisma normālu bioloģisko procesu traucētais stāvoklis. Mikrobi ir pastāvējuši vienmēr, tie pastāv joprojām un pastāvēs mūžīgi. Kampaņa viņu iznīcināšanai un iznīcināšanai ir milzīgs neprāts. Pieverot acis uz slimību patiesajiem cēloņiem, cilvēka organiskais pretestības spēks ir pakāpeniski samazinājies līdz tādam līmenim, ka cilvēks vairs negaida, kad infekcija nāks no ārpuses, bet gan pakļaujas baktērijām, kas rosās viņu ķermenī. . Jo cilvēka organismā tās pašas baktērijas, kuras nespēj nodarīt ļaunumu pašiem ļaunākajiem dzīvniekiem, saskaras ar vājām, nevērtīgām, neaktīvām šūnām, kas veidojas no gaļas, maizes, sviesta un cukura. Tāpēc nav brīnums, ka tās vienkārši uzkrīt šīm šūnām un dedzīgi tās aprij. Saprātīgam cilvēkam ir jāattīra savs ķermenis no katras no tām nederīgajām šūnām, pēc kurām neviens mikrobs neuzdrošinās tuvoties jauneklīgām, robustajām un spēcīgajām šūnām, kas radušās no cēliem augļiem, riekstiem un graudaugiem. Šeit patiešām ir "fizioloģisko mehānismu un apstākļu būtība, kas maina normālo stāvokli

šūnu un baktēriju simbioze infekcijas stāvoklī," skaidrojumu Davidovskis nespēj sniegt.

Antibiotiku kā terapeitisko līdzekļu loma ir īslaicīga un maldinoša. Cilvēki pamazām kļūst tajos vīlušies. Neitralizējot baktēriju aktivitātes ietekmi uz īsu laiku, tās vājina šūnas un atbrīvo ceļu spēcīgākām infekcijām vēlāk.

Man ir intīmākā pieredze ar antibiotikām. Dabiskā uztura trūkuma dēļ mani bērni vienmēr cieta no neregulāra, pastāvīga drudža, ko izraisīja autoinfekcija un autointoksikācija, viņu temperatūra parasti svārstījās starp 37,8°C. un 38 °C. Aizvedu dēlu uz Parīzi un uzticēju tur izcilāko "speciālistu" aprūpē. Diemžēl, veicot nekritiskus eksperimentus ar antibiotikām, viņi paaugstināja temperatūru līdz 40–41 °C. un deģenerējot viņa sirdi un nieres, viņi beidzot viņu nogalināja, nespējot noteikt viņa slimību.

Tieši tas pats notika ar manu meitu, bet ar joprojām lielāka vardarbība, divus gadus vēlāk. Es viņu ievietoju Anscharhohe bērnu slimnīcā (Kinderkrankenhaus Anscharhohe) Hamburgā, kur ārsts Volfgangs Tilings veica visnecilvēcīgākos eksperimentus ar manu nabaga bērnu. Katru dienu viņš izvilka milzīgu daudzumu asiņu, ko viņš pakļāva dažādām laboratorijas pārbaudēm vai injicēja desmitiem nabaga žurku un trušu, izliekoties, ka, pavairot baktērijas, viņš vēlas noteikt īsto organismu, kas ir atbildīgs par slimību, bet kurš viņš nevarēja noteikt savās neparastajās klīniskajās pārbaudēs. Jo augstāka temperatūra manam bērnam paaugstinājās, jo lielākas bija ievadītās antibiotiku devas un daudzveidīgākas bija to šķirnes. Palielinoties antibiotiku devām, temperatūra paaugstinājās un augstāka, līdz tā nepārtraukti svārstījās starp 39°C. un 41°C. un nefrīta pazīmes kļuva stipri izteiktas. Ar saviem "zinātniskajiem" līdzekļiem viņš paātrināja slimības attīstību, samazinot tās "parasto" četru gadu ilgumu līdz tikai vienam mēnesim. Viņš uzskatīja bērnu par manekenu

ka, ja viņai nedotu kortizonu vai nepakļautu iekšējai biopsijai, viņa nedzīvotu ilgāk par nedēļu.

Tieši tajās dienās es saskāros ar Bircher-Benner vācu valodu traktāts ar nosaukumu "Uztura slimības" ("Ernahrungskrankheiten", Erster Teil, 1933). Es uzreiz izvedu savu meitu no tās slimnīcas un uzticēju rūpēties par dabisko uzturu. Ar pēkšņu burvju nūjiņas vilni mana bērna temperatūra nokritās līdz 37°-37,5°C. un viņas urīna daudzums palielinājās no 200m1 līdz diviem litriem dienā. Nedēļas laikā viņa piecēlās kājās un gāja pāri telpai, lai atvērtu durvis šim bezsirdīgajam ārstam, kurš bija apdullināts un tik ļoti baidījās no negoda, ka ar vienu vai otru nepamatotu ieganstu viņš atteicās man izsniegt slimnīcas kopijas. ierakstus un klīniskās pārbaudes.

Ja es būtu turpinājusi barot bērnu ar tīri neapstrādātu diētu, viņa noteikti būtu dzīva šodien. Bet tolaik neapstrādātu pārtiku uzskatīju par ārstniecisku līdzekli un joprojām ticēju mākslīgajiem vitamīniem. Lai tuvāk iepazītos ar doktora Biršera Bennera privātklīnikas uztura sistēmu, aizvedu bērnu no Hamburgas uz Cīrihi un turēju tajā sanatorijā 23 dienas. Starp citu, es šeit varu pieminēt, ka diemžēl pēc Dr. Bircher Benner nāves viņa uztura sistēma ir ievērojami mainījusies, ieviešot termiski apstrādātu pārtiku, piena produktus, vitamīnus un citas zāles.

Jebkurā gadījumā, viņas stāvokļa ātrā uzlabošanās mudināta, es domāju, ka ir iespējams atjaunot viņas veselību daļēji ar neapstrādātu uzturu un daļēji ar vārītu pārtiku un mākslīgiem vitamīniem. Jebkurā gadījumā mēs varējām pagarināt viņas dzīvi tikai par četriem gadiem.

Es pats esmu spilgts piemērs cilvēka uzvarai pār autoinfekcijām. Vairāk nekā 20 gadus es slimoju ar hronisku bronhītu tādā mērā, ka vairākas reizes gadā vienmēr gāju gultā ar vissmagākajām saaukstēšanās lēkmēm. Jēla ēšana gan to visu ir mainījusi un, lai gan pēdējos desmit gadus visu gadu esmu gulējis zem klajas debess, dažkārt vēsā ziemas salā 15 vai 16 grādu robežās, mikrobiem vēl turoties savās vietās,

ne reizi neesmu klepojusi vai izjutusi mazākās saaukstēšanās pazīmes. Starp citu, vēlos piebilst, ka gulēšana brīvā dabā ziemā īpašu varonību neprasa. Viss, kas nepieciešams, ir labi nosegt ķermeni un turēt seju atvērtu svaigam gaisam. Turklāt ir svarīgi atteikties no termiski apstrādāta ēdiena, lai novērstu iemeslus, kas liek pavadīt negulētas naktis un nemitīgi ripināt gultā.

Vēzis ir ārkārtējas šūnu deģenerācijas rezultāts

Tāpat kā visu citu slimību gadījumā, arī vēža cēloņi ir diezgan viegli izskaidrojams dabas likumu gaismā.

Citologi ir veikuši milzīgu pētījumu apjomu, lai atklātu atšķirības starp normālu šūnu un vēža šūnu struktūrām. Vispārīgi runājot, viņi ir atklājuši, ka vēža šūnas ir diezgan izplatīta veida šūnas, kurām nav vajadzīgās struktūras un spējas veikt jebkādu lietderīgu darbu. To vienīgais mērķis ir aprīt olbaltumvielas (būvmateriālus) un vairoties.

Kā zināms, viltus cilvēka šūnām ir tieši tas pats īpašības. Ir tikai viena atšķirība starp viltus cilvēka šūnu un vēža šūnu deģenerāciju. Attiecībā uz atrašanās vietu noteiktos apstākļos īstajam vīrietim izdodas noturēt viltus vīrieša šūnas savā kontrolē. Viņš tās izkliedē sava organisma brīvajos plašumos, aizpilda ar tiem tukšos dobumus, izmet zem ādas, sajauc ar savām normālām šūnām un tādējādi vismaz kādu laiku saglabā jutīgos orgānus un sistēmas. viņa ķermenis ir brīvs no viņu spiediena briesmām.

Ikviens ar neapbruņotu aci var redzēt milzīgo viltus vīrieša masu, kas dažreiz sasniedz 60-70 kilogramus. Ja dažus kilogramus šīs masas ievietotu kādā dziedzerī vai orgānā, šī dziedzera vai orgāna darbība noteikti tiktu paralizēta no radītā spiediena. Tieši šādā veidā vēzis pieliek punktu vīrieša dzīvei.

Viltus cilvēka šūnas, tāpat kā vēža šūnas, ir izsauktas pastāv, izmantojot virtuvē gatavotu ēdienu

galvenais mērķis ir rīkoties kā dedzīgi šādas pārtikas patērētāji. Ar īstā cilvēka aizsardzības centieniem viltus cilvēka šūnas nespēj pilnībā asimilēt milzīgos nedabisko vielu daudzumus, kas organismā nonāk caur atkarības kanālu, un līdz ar to liela daļa šo vielu tiek bezmērķīgi zaudēta. sadedzinot un pārvēršoties par lieku siltumu. Lai brīvi patērētu šīs pārmērīgās pārtikas masas, viltus cilvēka šūnas cenšas iegūt neatkarību, apmesties jebkurā vietā, kurā vēlas, un pilnībā izbarot sevi. Kad vienam vai vairākiem no viņiem izdodas pūliņi, viņi neticamā ātrumā sāk ēst pārtiku, ko viņiem piedāvā mantkārīgais saimnieks. Tādējādi, sākot ar vienu vai divām nenozīmīgām šūnām, rodas briesmonis, kas visu cilvēci tur sava nāvējošā šausma varā.

Nevienā no daudzajiem patoloģiskajiem procesiem mēs nesaskaramies ar līdzīgu gadījumu, kad no miljarda šūnu tikai viena vai divas šūnas pakļaujas slimībai.

Skaidrs cilvēks, kurš spēj aizņemt savu prātu ar fundamentālām problēmām nevar palīdzēt brīnīties par muļķīgiem jautājumiem, uz kuriem pētnieciskie zinātnieki tērē savu laiku, naudu un enerģiju. Lai izskaidrotu vēža rašanos, viņi uzskaitījuši ap 400 dažādu kancerogēno vielu, kam, izņemot uztura faktorus, ir ne mazākā saistība ar kanceroģenēzes pamatcēloņiem. Katram cilvēkam ir jāuzdod sev šāds jautājums: "Pieņemams, ka visas indes, stari, hroniski kairinājumi, traumas, apdegumi, vīrusi, nikotīns, darva un virkne citu aģentu kā kaitīgi faktori var atņemt šūnām to kompleksu. struktūras un to darba spējas vai sabojāt, novājēt, saspiest un nogalināt tos, bet ar kādiem līdzekļiem tie vienā vai divās šūnās varētu izraisīt tik milzīgu pavairošanas jaudu, kas ļautu tām ļoti īsā laikā laika, lai apgāztu un pēc tam pilnībā iznīcinātu visu brīnišķīgo cilvēka ķermeņa celtni kopumā?"

To briesmīgo spēku cītīgi vāra, cep, gatavo un briesmonim uzdāvina pats organisma saimnieks par savu.

pašu galīgo iznīcināšanu. Vēzis ir dzīvs pierādījums ārkārtējai šūnu deģenerācijai un nedabīgas uztura neizbēgamajam rezultātam.

Izmeklēšanas laikā zinātnieki atkal un atkal saskaras ar patiesajiem vēža cēloņiem. Viņi tur rokās neapgāžamos pierādījumus, kādu laiku skatās uz tiem un pat apstiprina tos, bet ikreiz, kad tiek apspriests jautājums par dominējošo uztura sistēmu maiņu, viņi sašutumā aizver acis, it kā pērkons dauzītu. ne mirkli nekavējoties viņi kāpj uz papēžiem, jo NEGRIB savos uztura paradumos redzēt neko nedabisku. Jo īpaši NEGRIB kritizēt maizi, ko viņi ēd un ko viņi senatnes uzskatīja par svētumu, ne mirkli nepārdomājot, ka brīdī, kad tā nonāk pie galda, tā atkal un atkal ir aptraipīta ar malšanas palīdzību. , sijāšana, mīcīšana un cepšana.

Citologi skaidri redz, ka vēzis rodas ar šūnām, kurām nav specializētas struktūras un darbības spēju, tomēr, viņuprāt, visas tā sauktā veselā cilvēka šūnas (kaut arī tās ir nedabiskas uztura produkts) galvenokārt ir pilnībā attīstītas un perfektas šūnas, kurām vēlāk tiek atņemtas to parastās īpašības noteiktu kancerogēnu vielu ietekmē. Citiem vārdiem sakot, rūpnīcas pareizu mehānismu trūkums tās ražošanas defektiem ir saistīts ar katru nejaušu faktoru, bet tiem nav nekāda sakara ar šai rūpnīcai piegādātajiem būvmateriāliem vai ar izejvielu raksturu un kvalitāti. ražošanai nepieciešamie materiāli. Viņi NEGRIB REDZĒT, ka visu vārīto ēdāju orgāni ir pastāvīgi pārpludināti ar miljardiem šūnu, kas ir zaudējušas savas pareizās struktūras un funkcijas. Tagad es citēšu dažus fragmentus no Kaudrija "VĒŽA ŠŪNĀM", no kuriem lasītājs skaidri redzēs, cik skaidri un acīmredzami ir šīs slimības patiesie cēloņi.

vēzis ir.

Kaudrijs raksta (11. lpp.): "Pilnībā vai daļēji zaudējot savu prekursoru specializēto pakalpojumu funkciju, vēža šūnas līdzīgā mērā zaudē strukturālās iezīmes, kas nodrošina šo konkrēto funkciju.

iespējams. Struktūru nevar uzturēt, ja nav funkcijas, tāpat kā funkciju var uzturēt, ja nav atbilstošas struktūras." Kaudrijs ir aizmirsis pievienot acīmredzamāko patiesību, ar kuru vēža noslēpums būtu vienreiz atrisināts.

Proti, lai saglabātu struktūru un funkcionēšanu, izejvielas ir būtiski rekvizīti, un tad, kad tās IZJELVAS tiek pārvērstas PAR GALVOTĀS MATERIĀLĀS, netiks saglabāta ne struktūra, ne funkcija.

Par normālu šūnu augšanu Cowdry citē Rusch šādi: "Normālas pirmatnējās šūnas satur daudz potenciālu mehānismu, kas galu galā nosaka diferenciāciju. Šie mehānismi kļūst funkcionāli aktīvi, kad sastāvdaļas sasniedz noteiktus kvantitatīvus līmeņus" (15. lpp.). Pārveidojoties par vēzi "Kancerogēni izraisa izmaiņas vienā vai vairākās šūnas īpašajās funkcijās. Rezultātā radušās izmaiņas ir pārmantojamas." Taču "šūnām, kuras ir cietušas no šādām pārmantojamām izmaiņām, var būt nepieciešams papildus zaudēt papildu faktorus, pirms tās kļūst par pilnīgi autonomām neoplazmām" (17. lpp.).
Vēzis netiek ražots no pilnībā attīstītām un specializētām šūnām.
"Ola un spermatozoīdi ir ļoti diferencētas šūnas, kas nekļūst par ļaundabīgām un izraisa vēzi, kas sastāv no spermas vai olšūnām, kas vairojas bez parastiem ierobežojumiem un iebrūk teritorijās, kas pieder normālām, labi izturīgām šūnām" (333. lpp.).

Vēža šūnu galvenās darbības ir slāpekļa vielu meklēšana, dzīvnieku olbaltumvielu aprišana, aminoskābju izraušana, neparastu proteīnu sintezēšana un dažādu citu līdzīgu darbību veikšana. Vēzis tiek uzskatīts par "kā "slāpekļa slazdu", kas izvada aminoskābes no ķermeņa kopas, neļaujot tajā atgriezties" (39. lpp.). Tālāk ir teikts (turpat): "Ļaundabīgo šūnu slāpekļa metabolisms, šķiet, tiek veikts, ņemot no labi izturētām šūnām, pienācīgi apkalpojot ķermeni, materiālus, kas tām ļoti nepieciešami." Mīkla būtu viegli atrisināma, ja vārdi "ļoti vajadzīgs" būtu aizstāti ar vārdiem "ĀRĒJĀ NELĒDZĪGS UN KAITĪGS". Kristensens un Hendersons (1952) uzskatīja aminoskābju pārākumu

karcinomas šūnu uzkrāšanās "nozīmīgs faktors neoplastisko šūnu augšanā un vairošanā novājinātā dzīvniekā" (turpat). Pēc viņu domām, dzīvnieks ir iztērēts nevis dabiskās barības trūkuma dēļ, bet gan aminoskābju daudzuma trūkuma dēļ.

Vēža šūnas nepārtraukti sintezē olbaltumvielas. Kaudrijs raksta (lpp. 152): "Bieži tiek uzskatīts, ka ļaundabīgais audzējs ir saistīts ar olbaltumvielu sintēzes anomāliju un iespējamu patoloģisku proteīnu veidošanos. Notiek nepārtraukta proteīnu un nukleoproteīnu sintēze, lai augošos audzējos iegūtu jaunu šūnu vielu, kamēr notiek šo proteīnu sintēze. materiāli normālos neaugošos audos tiek līdzsvaroti ar līdzvērtīgu sadalījumu." Citā vietā viņš citē Kaspersonu (1950): "Šķiet, ka starp ļaundabīgo audzēju šūnu un normāli augošo šūnu pastāv būtiska atšķirība attiecībā uz olbaltumvielu veidošanās sistēmas attīstību. Ļaundabīgā audzēja šūnā endocelulārais inhibējošais mehānisms, kas parasti ierobežo proteīnus veidojošās sistēmas darbību, ir vairāk vai mazāk pārstājis funkcionēt, izraisot specifiskas izmaiņas citoķīmiskajā attēlā" (10.-102. lpp.). Vai ir jāuzsver, ka runa ir nevis par olbaltumvielām, kas iegūtas no vīnogām vai āboliem, bet gan tās, kas vārītas vai ceptas virtuvē un kuras normālās šūnas atgrūž?

Turpmākie zinātniskie pētījumi ir parādījuši, ka daudzums tauku līmenis vēža šūnās ir virs normas, savukārt vitamīnu un minerālvielu līmenis ir zem normas.

Kaudrijs atzīst, ka "Ļaundabīgas un citas šūnas ir gandrīz neiedomājami sarežģīti mazi indivīdi. Iespējams, katrā no tām var būt pat 10 000 dažādu bioķīmisko sastāvdaļu, sākot no neorganiskiem joniem līdz vissarežģītākajiem proteīniem un nukleoproteīniem, kas tieši vai netieši mijiedarbojas savā starpā. ..aktivitāšu līdzsvaram dzīvā šūnā, tas ir, šūnas dzīves vispārējai atklātai izpausmei, jebkurā laikā ir jābūt ļoti sarežģītas kinētiskās mijiedarbības funkcijai starp šiem materiāliem. Lai pilnībā definētu jebkuras šūnas stāvokli, kinētiskā izteiksmē būtu jāapraksta vairākas iesaistītās attiecības. Tā kā nav iespējams kvantitatīvi noteikt vairāk nekā

dažus mainīgos lielumus vienlaikus, mēs varam iegūt ļoti ierobežotu priekšstatu par visu sarežģīto situāciju. Matemātiskie formulējumi, kas attiecas uz 4 vai 5 komponentu sistēmām, rada milzīgas grūtības, nemaz nerunājot par tiem, kas nodarbojas ar tūkstošiem mainīgo" (151.-152. lpp.). Tādējādi mūsu zinātnieki, kuru rokās ir visas cilvēces liktenis, bezgalīgi maz zina par Tomēr, neskatoties uz savu zināšanu trūkumu, viņi ignorē dabu, kas ir radījusi šīs sarežģītās šūnas, un liek cilvēkiem domāt, ka ar saviem precīziem aprēķiniem viņi var noteikt precīzas šo šūnu kvalitatīvās un kvantitatīvās prasības. šūnas attiecībā uz olbaltumvielām, taukiem, ogļhidrātiem, vitamīniem, minerālvielām un tā tālāk.

Viņi pat aiziet tik tālu, ka vispirms noniecina galvenā inženiera gudrību, neapstiprinot viņa pavēlēto, un pēc tam savās rūpnīcās izdomā dažādas vielas un piedāvā tās mums. Ļaujiet lasītājam pašam izlemt, vai viņu rīcība ir smieklīga vai nožēlojama.

Zinātnieki ir savākuši ievērojamus pierādījumus, lai pierādītu, ka taupība vai uztura ierobežojumi novērš vai vismaz ierobežo vēža sastopamību un augšanu. Pirmā pasaules kara laikā saskaņā ar toreiz Dānijā, Krievijā, Vācijā un Austrijā spēkā esošo bargo pārtikas normu no vēža mirušo bija mazāk nekā pēc normas atcelšanas kara beigās. Pēc Hindhedes (1925) domām, pārmērīga barošana veicināja šo turpmāko nāves gadījumu skaita pieaugumu.

Kaudrijs min piemērus no eksperimentiem, kas veikti ar dzīvniekiem: "Makejs (1947) ir atzinusi Moreschi (1909) par agrāko britu izmeklētāju darba paplašināšanu, tiecoties parādīt, ka uztura ierobežojumi novērš vai palēnina audzēju augšanu dzīvniekiem.
Sarkomas, ko Moreschi pārstādīja pelēm, bija aptuveni proporcionālas piegādātās barības daudzumam. Peles ar ierobežotu diētu dzīvoja ilgāk, un audzēju transplantācija tajās bija grūtāka nekā pilnībā barotām pelēm.

"Makejs un viņa domubiedri ir veikuši diezgan ievērojamus pētījumus žurkas aizkavējās, samazinot barības enerģiju līdz tādai, kas ir pietiekama uzturēšanai, bet nepietiekama augšanai. Tādējādi tika noturēta viena grupa

jauni vairāk nekā 700 dienas un vēl vairāk nekā 900 dienas, neļaujot tai izaugt līdz briedumam, neskatoties uz to, ka šāda veida žurku vidējais dzīves ilgums parastos apstākļos ir aptuveni 600 dienas. Saņemot pietiekami daudz kaloriju, atpalikušās žurkas nobriest un var nodzīvot 1400 vai vairāk dienas — divas reizes ilgāk par savu parasto dzīves ilgumu" (394.-395. lpp.). Atkal, saskaņā ar McCay, Sperling un Barnes (1943) "audzēju attīstība bija niecīgs žurkām, kurām bija aizkavēta augšana līdz brīdim, kad tām bija ļauts sasniegt briedumu." (396. lpp.). Kādi brīnišķīgi rezultāti netiktu iegūti, ja šīs žurkas tiktu barotas ar ierobežotu diētu, kas sastāv tikai no neapstrādātiem pārtikas pro

Turpmākie eksperimenti parādīja, ka 150 audzēju gadījumi attīstījās 198 žurkām, kas barotas ar "normālu" uzturu, savukārt tikai 38 audzēji 200 atpalikušu žurkām — dzīvniekiem, kuriem daļēji atņemts tā sauktais parastais uzturs. Līdz kuram laikam cilvēkam jāuztur par normālu diēta, kas izplata tik nežēlīgu slaktiņu un vairākas reizes saīsina dzīves ilgumu?

Dažādos laikos ir pieliktas pūles, lai, atsaucoties uz

dzīvības apdrošināšanas statistiku, noskaidrotu saistību starp ķermeņa svaru un mirstību no vēža. 1913. gadā Dzīvības apdrošināšanas medicīnas direktoru asociācijas un Amerikas Aktuāru biedrības apvienotā komiteja izskatīja 774 672 polises, ko iegādājās vīrieši vecumā no 20 līdz 62 gadiem. Pēc tam tika konstatēts, ka vīriešiem, kuri apdrošinājās vecumā no 30 līdz 44 gadiem, mirstības rādītāji no vēža bija 37 cilvēkiem, kuri sver vairāk, 32 un 24, kas ir mazāki, rēķinot uz 100 000. Vecākai grupai, kas ir 45 gadus veca un vecāka,

atbilstošās likmes bija attiecīgi 156, 144 un 120. Saskaņā ar Union Central Life Insurance Company uzskaiti, kas analizēta 1932. gadā, vēža mirstības rādītāji, sākot no 25 procentiem vai vairāk liekā svara, līdz 50 procentiem nepietiekama svara: 143, 138, 121, 111, 114 un 95, skaitlis 111, kas attiecas uz "normālu" svaru. Vēl nesen, saskaņā ar Metropolitan Life Insurance Company statistikas biļetenu (1951), vīriešu ar lieko svaru mirstība no sirds un asinsvadu un nieru slimībām.

atkal bija uz pusi mazāks par standartu, un diabēts bija apmēram četras reizes lielāks par standartu. Šīs ir dāvanas, ko viltus cilvēks piešķir cilvēcei.

Laikā no 1900. līdz 1950. gadam mirstības pieaugums no sirds un asinsvadu slimībām un vēža Amerikas Savienotajās Valstīs bija šāds. 50 gadu laikā mirstība no vēža ir palielinājusies no 64 līdz 139,6 uz 100 000 iedzīvotāju, bet no sirds un asinsvadu slimībām – no 244 līdz 478,1. Kopumā 1950. gadā no 803,9 nāves gadījumiem uz 100 000 iedzīvotāju no desmit galvenajiem cēloņiem, sirds un asinsvadu slimībām un vēzis bija 617,7. Vēl nozīmīgāki ir jaunākie pieejamie skaitļi, kas attiecas uz 1964. gadu. Mirstības līmenis no vēža tagad ir palielinājies līdz 151,3, savukārt sirds un asinsvadu slimību mirstības līmenis ir pieaudzis līdz 508,6, kas kopā veido 659,9 no 939,7 no visiem gadījumiem. cēloņiem. Tie ir apbrīnojamie medicīnas "progresa" rezultāti; ārstu, slimnīcu un narkotiku daudzveidības šokējošais iznākums; pārtikas produktu "rafinēšanas un attīrīšanas" neizbēgamie produkti. Var labi iedomāties situāciju, ja pašreizējais "progress" turpināsies vēl 50 gadus.

Saskaņā ar Amerikas Savienoto Valstu oficiālo statistiku par 1964. gadu tikai 1,4 procenti no kopējā nāves gadījumu skaita bija saistīti ar "simptomiem, senilitāti un slikti definētiem apstākļiem". Šajā kategorijā senilitāte, protams, ir tikai minējums, jo starp tiem, kas patērē termiski apstrādātu pārtiku, neviens nesasniedz vecumu. Tā kā tiešām civilizētos apstākļos! ja neskaita negadījumus un nelaimes, visa cilvēce nomirtu lielā vecumā.

Starp savvaļas dzīvniekiem dabiskajā vidē vēža sastopamība nav zināma. Tomēr pēc tam, kad pērtiķi ilgstoši tika pakļauti deģenerētai barībai, ir bijis iespējams novērot vienu vai divus audzējus, kas atgādina vēzi. "Vienīgā lielā organismu grupa, par kuru pilnīgi nav pierādījumu par neregulāru vēža sastopamību, mīt okeāna dziļumos," paziņo Kaudrijs (6. lpp.).

196). Tas ir tāpēc, ka cilvēces destruktīvajām rokām nav

tos sasniedza. Viņu imunitāte ir vēl jo ievērojamāka, ņemot vērā to, ka viņu pasaule ir daudz lielāka par mūsējo gan platības, gan iedzīvotāju skaita ziņā.

Kā jau teicām, savu pētījumu laikā zinātnieki saskaras aci pret aci ar vēža pamatcēloņiem, skatās uz tiem un apstiprina, bet tomēr paiet tiem garām ar pilnīgu vienaldzību, it kā viņu meklējumi būtu kas cits. "Ideja, ka daži uztura komponenti, kas uzņemti pārmērīgā daudzumā vai to neesamības dēļ, var izraisīt vēzi cilvēkam, kļūst arvien populārāki no cita avota.

Eksperimentālas izmaiņas dzīvnieku uzturā var radīt visas atšķirības sekojošā vēža esamībā vai neesamībā” (220. lpp.).

Viņi pat tieši uztver dabisko pārtikas produktu ietekmi.
Cowdry šajā jautājumā ir diezgan skaidri izteikts: "Beidzot sāk parādīties fakts, ka dažiem dzīvniekiem ir mazāka nosliece uz audzēju attīstību, ja tie tiek baroti ar dabīgu pārtiku, nekā tad, ja tie tiek baroti ar ļoti attīrītu pārtiku. Silverstone, Solomon and Tannenbaum (1952) novēroja, ka mazāk labdabīgu hepatomu attīstījās DBA peļu tēviņiem, kuri lietoja Purina Laboratory Chow diētu, kas galvenokārt sastāvēja no dabīgas pārtikas, nekā citām pelēm, kuru diēta sastāvēja no daļēji attīrītiem komponentiem, galvenokārt kazeīna, kukurūzas cietes, daļēji hidrogenētas kokvilnas sēklu eļļas, sintētiskiem vitamīniem un sāls maisījums. Turklāt daļēji attīrīta diēta C3H peļu tēviņiem veicināja labdabīgu hepatomu attīstību. Atšķirība audzēju attīstībā korelē ar ievērojamām atšķirībām kaloriju uzņemšanā, ķermeņa svarā vai olbaltumvielu, tauku, vitamīnu un vitamīnu proporcijās. minerālvielas uzturā. Autori rūpīgi norāda, ka nevajadzētu pieņemt, ka cita veida audzēji reaģē atšķirīgi" (403.-404. lpp.).

"Engels un Koplends (1952) atklāja, ka atšķiršanas no AES un Sprague Dawley žurkām, kuras baroja ar dabīgu pārtiku (barības diētu), attīstījās mazāk piena dziedzeru audzēju, ko izraisīja kancerogēns 2-acetilaminoflurēns, nekā tām, kuras baroja ar daļēji attīrītu diētu. Atšķirība bija ievērojama" (404. lpp.).).

Lasītājs neapšaubāmi novēroja, kāda veida barību viņi dod eksperimentālajām pelēm: augsti attīrītus materiālus, piemēram, kazeīnu, cieti, kokvilnas sēklu eļļu, sintētiskos vitamīnus un sāļus. Zinātnieki šo vielu maisījumu nepareizi nodēvējuši par "normālu uzturu". Viņi savāc no laukiem 100% no vēža brīvas peles un ieslodz tās būros, izturas pret nabaga radījumiem kā pret "delikātiem" bērniem, saaudzē tos savā starpā, baro ar "normālu uzturu" un pēc dažām paaudzēm pārvērš par tādiem. viņi sauc par "tīri inbred peļu celmiem".
Pēc viņu domām, šie "inbred peļu celmi" atrodas īpašā patoloģiskā stāvoklī, kurā līdz 80 procentiem dažu celmu ir jutīgi pret "nezināmu iemeslu" "spontāniem" audzējiem. Visi gatavotie ēdāji ir tieši līdzīgā patoloģiskā stāvoklī.

Tagad redzēsim, vai zinātnieki spēj izdarīt kādu noderīgu secinājumus no iepriekš minētajiem pārsteidzošajiem pierādījumiem. Diemžēl atbilde ir noliedzoša. Patiešām, Kaudrijs ļoti cenšas noraidīt visvērtīgākos datus, lai kāds no viņa lasītājiem nekļūtu pietiekami muļķīgs un neiedomātos atteikties no viena vai otra no neskaitāmajām ēdienu un dzērienu šķirnēm, ko parasti uzskata par civilizācijas ērtībām. Viņš saka: "Ir jābūt piesardzīgiem, lasot datus par cilvēku vēža datiem par dzīvniekiem, īpaši saistībā ar uzturu. Cilvēks, izņemot tuvu bada līmenim, ir visēdājs ēdājs, kas pieradis pie daudzveidīgas pārtikas uzņemšanas. savākti no daudzām pasaules malām; tā kā dzīvnieki tiek pielāgoti diezgan vienveidīgai un vienkāršai vietējas izcelsmes uzturam” (220. lpp.). Lai lasītājs pats spriež, par kādu milzīgu nepareizu priekšstatu ir autors.

"Piešķirts mākslīgi akcentēta iedzimta uzņēmība pret vēzi šiem izolētajiem, lutinātajiem un aizsargātajiem, cieši inbredētajiem peļu celmiem, kā tad tajās faktiski veidojas vēzis?" jautā Kaudrijs (350. lpp.), nespēdams rast atbildi uz jautājumu.

"Atzīšana par spēcīgu orgānu specifisku iedzimtu uzņēmību dažiem peļu celmiem parāda mūsu nezināšanu par kancerogēnu raksturu, pret kuriem šūnas ir uzņēmīgas. Šīs peles būros dzīvo ļoti aizsargāti. Parasti tās tiek turētas gaisa kondicionētās telpās.

telpas un viņu uzturs ir ārkārtīgi nemainīgs. Tie nav pakļauti zināmiem fizikāliem, ķīmiskiem vai bioloģiskiem kancerogēniem" (349. lpp.-350). Kaudrijs apzināti aizver acis uz to, ka īstie fizikālie, ķīmiskie un bioloģiskie kancerogēni ir tieši tie apstākļi, ko viņš pats radījis šīm nabaga pelēm. Tie ietver dabiskās vides un barības atņemšanu, izolēšanu un ieslēgšanu nošķirtos būros, pajumti, lutināšanu un aizsardzību, mākslīgu radniecību, netraucētu turēšanu telpās ar gaisa kondicionētāju un barošanu ar kazeīnu, kukurūzas cieti, kokvilnas sēklu eļļu, sintētiskie vitamīni un sāļi.

Citur Cowdry sniedz divas eksperimentālo datu tabulas, lai parādītu izmaiņas vēža attīstībā, mainot (a) uztura proteīnu un neaizvietojamās aminoskābes un (b) uztura B vitamīnus. Pēc tam viņš izsaka šādus komentārus: "Vitamīni un neaizvietojamās aminoskābes var modificēt vēža veidošanos... Šos un citus atklājumus ir grūti izskaidrot. Nevajadzētu pieņemt, ka konkrētās uztura vielas deficīts vai pārpalikums iedarbojas tieši uz audiem, kuros ir notiek neoplastiskās izmaiņas" (401. lpp.). Tas nepārprotami ir pieejamo datu noraidīšana. Tas ir tas pats, kas teiktu, ka rūpnīcas apmierinošai vai neapmierinošai darbībai nedrīkst būt nekāda sakara ar tai piegādāto izejvielu harmoniju vai disharmoniju.

"Būtu pāragri izdomāt cilvēkiem kādu vēža profilakses diētu, pamatojoties uz šiem atklājumiem, kā Grīnšteins (1947) ir pareizi brīdinājis," raksta Kaudrijs un pēc tam piebilst: "Pirmkārt, cilvēka mūža ilgums ir daudz ilgāks nekā šiem cilvēkiem. eksperimentālie dzīvnieki, kuriem šādas hipotētiskas diētas ievērošana nebūtu iespējama daudzu gadu garumā, kas dažos gadījumos sasniedz gandrīz ceturtdaļgadsimtu, no kanceroģenēzes latentuma periodiem" (401. lpp.).
Tomēr "ilgstoša dzīvnieku nepietiekama barošana noteikti samazina vairāku veidu spontānu audzēju sastopamību" (429. lpp.).

"Pieejamie dati galvenokārt attiecas uz audzēju sastopamību, nevis uz izaugsmes temps pēc to darbības sākšanas. Daži gadījumi

kuras augšanu modificē uztura faktori, ir nepieciekami pierādījumi, uz kuriem balstīt jebkādus terapeitiskos pasākumus mūsu pašreizējo zināšanu līmenī" (402. lpp.). Mums šķiet, ka Kaudrijs nav ieinteresēts audzēju sastopamības samazināšanā; viņš ir ieinteresēts tikai problēmas, kas saistītas ar terapeitisku pasākumu atrašanu vēža ārstēšanai, un tas nav saistīts ar mūsu uztura paradumu izlabošanu, bet gan ar kādu izdomātu tableti vai citu palīdzību.

Interesanti zināt, kad un kur zinātnieki beidzot sapratīs patiesos vēža cēloņus. Līdz šim viņi ir atklājuši aptuveni 400 "kancerogēnu aģentu", par kuriem Kaudrijs saka: "Iespējams, mazāk nekā vienā procentā no vēža gadījumiem, ar kuriem saskaras ārsti, ir nosakāmi faktiskie kancerogēni vai kancerogēnu kombinācija" (390. lpp.).
Pretēji tam mēs jau esam redzējuši, kā "normāls" (nedabisks) uzturs veicināja audzēju veidošanos 80 no 100 bezvēža pelēm vienā gadījumā un 150 no 198 citā gadījumā. Šīs diētas daļēja ierobežošana samazināja šos 150 audzējus līdz 38; tā normēšana ievērojami kavēja vēža biežumu veselu tautu vidū, un tā aizstāšana ar dabīgu uzturu lika vispār novērst vēža attīstību. Varēja gaidīt, ka Kaudrijs tagad uzskatīs dabisko uzturu par vēža apkarošanas problēmu un pārtrauks izšķērdēt. savu laiku veltīgai visu citu kancerogēno vielu izpētei. Tā vietā viņš pat nav gatavs vienīgo vēža cēloni, nepareizu uzturu, iekļaut citu savu kancerogēno faktoru vidū. Viņš to sauc tikai par "modificējošu" faktoru un nenovērtē to ar nepamatotiem argumentiem.

Joprojām neizpratnē par ļaundabīgo šūnu uzvedību, viņš raksta (43. lpp.):

"Gandrīz pats par sevi saprotams, ka Aristotelis vai Darvins, ja viņš šodien bija kopā ar mums, varētu apkopot visus mums zināmos faktus par vēža šūnām un sniegt paskaidrojumus par to ļaundabīgo uzvedību.
Varbūt nākamajos gados tas tiks darīts, un mēs brīnīsimies, kāpēc mēs tik ilgi palikām akli. Pa to laiku mēs nedaudz apturam mācīšanās progresu šeit un tur." Taču es lūdzu norādīt, ka šeit nav vajadzīgs ne Aristotelis, ne Darvins.
Pietiek, ja Kaudrijs iznāk no savas laboratorijas robežām un, uz mirkli aizmirstot savu eksistenci, vērst acis uz

zvaigznes, saule, mēness, koki un ziedi, lai garīgi ienirt to noslēpumos un uztvertu, ar kādu precīzu regularitāti visa pasaule griežas. Vai kāds zinātnieks var iznīcināt šo pasauli un tās vietā izveidot savu pasauli? Zinātnieki iznīcina šo dzīvo, kustīgo pasauli un iepazīstina cilvēci ar savu konstruētu pasauli ar savu maizi, aminoskābēm, mākslīgajiem vitamīniem un sintētiskajiem sāļiem. Interesanti zināt, vai pēc šo rindu izlasīšanas zinātnieki savas zināšanas joprojām liks augstāk par Zemes dabas gudrībām.

Tālāk Kaudrijs uzskaita ļoti daudzus ļaundabīgo audzēju spontānas izzušanas gadījumus un visbeidzot izdara šādus secinājumus (545. lpp.):

"1. Daži ļoti mazi primārie vēzi reizēm parādās lielos skaitļi krūtīs, prostatā un dzemdē. Daudzi no tiem neattīstās, paliek latenti gadiem vai spontāni regresē pilnībā.

"2. Nereti tiek novērotas labi attīstītu vēža izmēru izmaiņas, parasti īslaicīgas. Tās var izraisīt daudzu ļaundabīgo šūnu un stromas apjomu ietekmējošu faktoru darbība.

"3. Reizēm notiek neizskaidrojamas ļaundabīgo audzēju veida izmaiņas bez acīmredzama iemesla.

"4. Ir reģistrēti vairāki piemēri par pazušanu neiroblastomas bērniem. Dažās no tām tas ir saistīts ar progresējošu ļaundabīgo šūnu diferenciāciju nezināmu iemeslu dēļ.

"5. Ir daži pārbaudīti vēža pilnīgas regresijas gadījumi aprakstītas, ko nevar saistīt ar sniegto ārstēšanu. Acīmredzot dažus ļaundabīgo šūnu veidus ļoti retos gadījumos kontrolē fizioloģiski mehānismi."

Kas varētu būt cēlonis audzēju spontānai regresijai, ja ne nejaušas un nemanāmas izmaiņas pacienta uztura paradumos? Veiksmīgam var būt tikai viena metode

vēža ārstēšana. Vispirms audzējam ir jāatņem deģenerēti pārtikas produkti, un pēc tam tas burtiski jābadē un jānogalina, līdz minimumam samazinot pat dabisko uzturvielu uzņemšanu. Nepieciešamības gadījumā arī normālas šūnas noteiktu laiku var tikt turētas pusbadā. Pēc audzēja izzušanas tos var viegli atjaunot līdzšinējā stiprumā.

Gatavā ēdiena gatavošanas darbs un izdevumi ir Nekas cits kā milzīgais atkritums

Kā jau redzējām, īsts vīrietis dzīvo tikai no neapstrādātas pārtikas. Visi pasaulē patērētie gatavotie ēdieni un dzērieni tiek bezmērķīgi pazaudēti. Par tiem iztērētā nauda tiek izšķiesta veltīgi. No pirmā acu uzmetiena šis apgalvojums var šķist neticams, taču tā ir vienkārša patiesība, kuras pierādījumu esmu ieguvis no savas personīgās pieredzes.

Sākumā mēs domājām, ka mums ir jāpalielina neapstrādātu uzturvielu uzņemšanu tādā pašā proporcijā, kādā samazinājām gatavotā ēdiena patēriņu, taču drīz vien sapratām, ka esam kļūdījušies. Lai gan sākotnēji bija diezgan liels pieprasījums pēc dabīgiem pārtikas produktiem, lai atjaunotu noturīgos organisma ciestos zaudējumus un atjaunotu orgānus, pastiprinot tos ar svaigiem aktīvo šūnu papildinājumiem, vēlāk šis pieprasījums stabili samazinājās.

Mēs bijām pārsteigti arī par nelielo ēdiena daudzumu, ko patērēja mūsu meita Anahita. Viņas māte ar savām iepriekš iedomātajām bailēm no nepietiekama uztura piespieda viņu ēst vairāk, bet bērns neatlaidīgi atteicās to darīt. Pamazām man kļuva skaidrs, ka augļi un graudaugi neapstrādātā veidā ir īpaši koncentrēti augstākās kvalitātes uzturvielas un līdz ar to pavisam neliels to daudzums pilnībā apmierina mūsu organisma vajadzības. Tāpēc neapstrādātu bērnu nekad nevajadzētu piespiest ēst vairāk, nekā viņš vēlas. Tā nav pasaka, kad mēs dzirdam par cilvēku, kurš mēnešiem ilgi iztiek randiņā vai valriekstu dienā. Gatavotie ēdāji var baudīt šķīvju pilnus gatavotu ēdienu, jo tie nesatur nekādu uzturvielu vārda pilnā nozīmē.

Savukārt zālēdāji patērē milzīgus daudzumus zāles, jo lielā mērā šī zāle sastāv no rupjās lopbarības; īstās uzturvielas tajā ir izkaisītā stāvoklī un ļoti mazos daudzumos.

Šie dzīvnieki vairākas reizes dienā iztukšo zarnas no rupjās lopbarības masas, turpretim parastajiem jēlēdājiem ir vajadzīga tikai viena kustība dienā. Pārmērīga meteorisms, nesagremotu augļu atlieku klātbūtne izkārnījumos un nepieciešamība vairāk nekā vienu reizi dienā izkārnīties ir pārēšanās pazīmes, no kurām mērenam mērenam jēlu ēdājam noteikti jāizvairās. Augļu daudzums, ko es parasti ēdu, nav lielāks par to, ko patērē ikviens gatavots ēdājs, kuram patīk augļi. Tam es pievienoju šķīvja pilnu kukurūzas salātu dienā, kas palīdz novērst uzturvērtības trūkumu, kas pastāv visiem vārītiem ēdājiem, jo dabisko pārtikas produktu nepietiek. Šajā vienkāršajā cenā, protams, nav vietas visam deģenerētajam ēdienam, ko es iepriekš ņēmu.

Kāda būtu aina, ja visai pasaulei pēkšņi nāktu pie prāta un pieņemtu dabiskos uztura likumus? Pat ja augļu ražošana paliktu līdzšinējā līmenī, katru dienu ielaižot katram šķīvim dārzeņu vai kukurūzas salātu un tādējādi pilnībā apmierinot visas pasaules uztura prasības, visas dzīvnieku izcelsmes pārtikas paliek tikpat nevēlams pārpalikums, cukurs, tēja, kafija, kakao, alkoholiskie un bezalkoholiskie dzērieni, tabaka, margarīns, kā arī lielākā daļa mūsdienās patērēto pākšaugu un graudaugu.

Tagad paskatīsimies, kas galu galā notiek ar visu šo deģenerēto pārtiku ko šobrīd patērē pasaulē. Faktiski tas tiek iznīcināts trīs veidos.

1. Specializēto šūnu komplementa trūkuma dēļ īstam cilvēkam ir jāpacieš noteikta skaita parazītu šūnu klātbūtne, kas veidojas no termiski apstrādātas pārtikas, lai uzturētu savu orgānu un sistēmu minimālo apjomu.

2. Viltus cilvēks patērē milzīgu daudzumu deģenerētas pārtikas.

3. Neatkarīgi no tā, vai indivīds sastāv tikai no viena ķermeņa, vai arī viņš ir divu ķermeņu kombinācija (par ko liecina viņa relatīvais tievums vai resnums), liekā ēdiena daļa, kas tiek ievadīta organismā atkarības un kas pārsniedz šūnu asimilācijas spēku, vienkārši sadedzina un atstāj ķermeni pa dažādiem kanāliem. Tādējādi izšķērdētās pārtikas daudzums veido milzīgu daļu no kopējā uzņemto pārtikas produktu daudzuma.

Nožēlojamākais jautājuma aspekts ir fakts, ka specializētās šūnas tērē lielu daļu enerģijas, ko tās iegūst no dabīgām uzturvielām, lai sadalītu viltus cilvēka pārtikas produktus, absorbētu tos asinsritē, lai nodrošinātu netraucētu darbību. izvada orgānus un izvadīt no organisma termiski apstrādātas pārtikas kaitīgo ietekmi. Piemēram, neatlaidīgi strādājot visas dienas garumā, aktīvajām šūnām pienākas neliela atpūta; tā vietā viņiem ir pienākums līdz rītausmai mētāties gultā, lai izvadītu no organisma liekās kalorijas, ko ķermenī alkatīgi ievadījis viltus vīrietis.

Agrāk mani ārkārtēji piešķīra rijībai un gaļas atkarībai. Tā rezultātā es visu mūžu cietu no bezmiega. Es neatceros, ka kādreiz būtu devies gulēt pirms pusnakts vai kādreiz būtu pamodies pietiekami agri, lai redzētu saullēktu. Es mēdzu būt nomodā līdz pulksten trijiem vai četriem no rīta un cēlos astoņos vai deviņos ar smagu galvu. Par laimi pēc neapstrādātas ēšanas mans bezmiegs pilnībā pazuda, bet, ja es kādreiz mēģināšu vakarā paēst lielas vakariņas, man ir jāpaliek nomodā līdz rītausmai. Kopš 2 gadu vecuma Anahita nekad nav pamodusies naktī.

Vārītos ēdienos atrodamie vitamīni un sāļi ir neīsti, miruši, nesabalansēti un kaitīgi. Vārīta pārtika nav nekas cits kā salauzti celtniecības materiāli un nepareiza degviela; Nederīgās šūnas, kas veidojas no šādiem būvmateriāliem, ir nevēlama slodze normālajām šūnām. Siltums, ko iegūst no šādas degvielas, ir pārmērīgs un kaitīgs, savukārt no tā radītā enerģija (dzinēja enerģija) ir lieka un nevērtīga. Šī enerģija bezmērķīgi iedarbina rūpnīcas motorus ārpus darba laika; tas liek sirdij strādāt dubultā normālā ātrumā; to

traucē atpūtu, kas ļoti nepieciešama visas rūpnīcas dzīvībai svarīgajiem mehānismiem, tā vietā tos nogurdina un veltīgi nolieto. Bezmiegs ir viens no tās kaitīgās ietekmes piemēriem.

Kas notiek, ja nepārdomāti ārsti izstrādā metodes aptaukošanās samazināšanai? Viņi plāno vispusīgu ikdienas uztura ierobežojumu, kā rezultātā viņu aizliegto pārtikas produktu sarakstos ir tādi būtiski un ļoti barojoši uztura priekšmeti kā valrieksti, mandeles, rozīnes, dateles, vīģes, banāni. Citiem vārdiem sakot, tie samazina ārstējamās personas svaru, vēl vairāk novājinot un novājinot, tādējādi nopietni pasliktinot viņa veselību. Šādos gadījumos, samazinot deģenerēto pārtiku, viltus cilvēks zaudē tikai daļu no liekās degvielas, savukārt, ierobežojot dabisko pārtiku, normālajām šūnām tiek atņemtas dažas ārkārtīgi svarīgas uzturvielas. No tā izriet, ka viltus cilvēks paliek stingrs savā vietā, bet īsts vīrietis ir vēl vairāk novājējis.

Mēs tiekamies ar ļoti uzjautrinošu ierobežotās ietekmes piemēru diēta vēža pētījuma laikā. Apspriežot šo jautājumu, Cowdry norāda: "Ir skaidrs, ka krūts vēža sastopamības samazināšanās, ko izraisa uztura ierobežojumi, ir saistīta ar samazinātu olnīcu aktivitāti pelēm" (op. cit. 398. lpp.). Ko mēs vēl gribam? Tādējādi ir atklāts krūts vēža cēlonis. Tagad ārstiem ir pilnībā jāpārtrauc olnīcu darbība sievietēm, lai tās pilnībā glābtu no piena dziedzeru vēža.

Bet noteikti ir diezgan vienkāršs izskaidrojums tam, kas patiesībā notiek. Nepārdomātam kaloriju uzņemšanas IEROBEŽOJUMIEM ir divas pretējas ietekmes uz organismu. No vienas puses, ierobežots deģenerētu pārtikas produktu patēriņš kavē vēža veidošanos, bet, no otras puses, samazināta dabīgo pārtikas produktu uzņemšana traucē normālu olnīcu darbību.

Medicīnas zinātne ir pilna ar šādām nožēlojamām pretrunām. Kad noteikta slimība velk sev pretī nedabisku pārtikas produktu kaitīgās straumes, pacienta organisms iegūst daļēju imunitāti pret kādu citu slimību. Piemēram, cilvēki, kuri cieš no diabēta,.

arterioskleroze un noteiktas infekcijas slimības ir mazāk pakļautas vēzim. Ir pat veikti neprātīgi eksperimenti, lai cilvēkus pakļautu dažādu baktēriju ietekmei it kā vēža profilaksei. Tas pats mazākā mērogā notiek vakcinācijas laikā, kad, izraisot vieglākas slimības formas, bērni tiek pasargāti no vēlākiem nopietniem uzbrukumiem. Brīdī, kad vīrieši nolems sargāt savu bērnu veselību ar dabas likumiem, šādi pretdabiski pasākumi kļūs lieki, nevainīgi bērni tiks atbrīvoti no bīstamām vakcīnām un vakcinācija ieies vēsturē.

Eksperimenti liecina, ka reiz viltus vīrietis ir izsaukts esamību, daļēji uztura ierobežojumi nespēj pārbaudīt tā attīstību. Pat 10-15 procentu deģenerācija pārtikas produktos ir pietiekama, lai to uzturētu dzīvu. Saprātīgam cilvēkam vajadzētu piesargāties no šī briesmona ar vienu barības graudu. Esmu pilnībā attīrījis pēdu locītavas no visiem podagras konkrementiem, bet, ja kādreiz man ir iespēja ēst gaļu, pēc dažām stundām āmura sitieni informē, ka urīnskābe ir iesūkusies manu lielo kāju pirkstu locītavās. Es bieži veicu šos eksperimentus pirmajos studiju gados par neapstrā Acīmredzot vietas, kas atbrīvotas no urīnskābes, joprojām ir tukšas, un ceļi, kas uz tām ved, ir plaši atvērti. Tiklīdz ķermenī tiek ievadīts gaļas kumoss, tas tiek pārveidots par urīnskābi, kas pēc tam steidzas ieņemt tai paredzēto vietu.

Arī viltus cilvēka šūnas viegli neatkāpjas. Viņi melo slazdā, pusmiris, bet gaidībās. Tiklīdz viņus sasniedz kāds deģenerēta ēdiena gabals, viņi sāk atdzīvoties un vairoties. Ķermeņa svara kontrole pilnībā jānodod dabīgai pārtikai. Persona, kas liek domāt, ka pārāk liela notievēšana nenāk par labu jūsu veselībai, patiesībā iesaka jums kopt un barot desmitiem kilogramu slimu un parazītisku šūnu, lai saglabātu ķermeņa kuplumu. Vienlaicīgi ar viltus cilvēka nogalināšanu dabiskais uzturs lēnām, bet noteikti palielinās īstā cilvēka svaru līdz normālam standartam, ko pieprasa daba.

Atbrīvojies no šīm bezjēdzīgajām miesas masām, vīrietis, kurš agrāk bija piekrāvis savu ķermeni ar 40-50 kilogramiem slimu šūnu un nevarēja bez atbalsta uzkāpt ne vienu pakāpienu, tagad varēs skriet kalnos, nepagriežot ne matiņu. Šādai personai nekad nevajadzētu uztraukties par savu straujo svara zudumu; gluži otrādi, viņam par to vajadzētu priecāties. Saprātīgam cilvēkam nevajadzētu paciest nevienu nederīgas miesas graudu uz sava ķermeņa. Īsāk sakot, ikvienam beidzot ir jāsaprot, ka, ievadot viņa ķermenī katru pagatavotā ēdiena kumosu, viņš pabaro viltus cilvēku, savu nenožēlojamo ienaidnieku, savu bezjūtīgo bende; viņš pārcieš visas zināmās un nezināmās slimības; viņš bruģē ceļu savai nāvei.

Gatavots ēdājs uzskata, ka, lai saglabātu labu veselību, ir labi jāēd. Pēc viņa domām, tukšs vēders nozīmē izsalkušu ķermeni. Viņš nezina, ka cilvēks ar pilnu vēderu patiešām ir slims cilvēks. Viņa kuņģim ir grūti savlaicīgi izvadīt nedabiskos pārtikas produktus. Savukārt jēlēdājam vēders vienmēr ir tukšs vai katrā ziņā tik viegls, ka viņš tur nekā nejūt. Viņš jūt savu zarnu pilnību, jo tur uzreiz tiek pārnests ēstais ēdiens. Pat liekā pārtika ilgi neguļ vēderā; tas ātri nonāk zarnās un, sagremots vai nesagremots, iziet no organisma, nenodarot organismam vismazāko kaitējumu.

Tāpēc jēla kuņģī nekad neveidojas gāzes. ēdājs. Ja tiek patērēts pārmērīgs pārtikas daudzums, zarnās var veidoties gāzes, bet tām ir tendence atstāt ķermeni parastā ceļā. Jēlēdājs vēl skaidrāk saskata atšķirību starp abām uztura sistēmām, kad viņš pēc dažu mēnešu atturēšanās cenšas ieturēt labas vakariņas. Tieši tad viņš brīnās, kā viņš kādreiz varēja vilkt tik slimīgu un nožēlojamu dzīvi un uzskatīt šo pretīgo dzīvesveidu par normālu.

Pagatavotā ēdāja zāles ir pilnībā
Kļūdaina zinātne

Kā redzējām, slimības rodas, izkliedējot cilvēka rūpnīcas neatņemamās izejvielas. Tāpēc veselību var atgūt tikai tad, ja tiek atjaunota šo materiālu integritāte. Bet kas ir visas mūsdienu medicīnas zinātnes darbības pamatā? Ko īsti dara ārsti? Viņi veltīgi mēģina atjaunot šo integritāti, izmantojot deģenerētu pārtiku, mākslīgos vitamīnus, sāļus, hormonus un daudzus indīgus maisījumus, un tajā pašā laikā viņi izņem un izraida veselus dziedzerus un orgānus, kas ir kļuvuši neatgriezeniski bojāti un nespējīgi. dabisko izejvielu sadalīšanās rezultāts.

Visa cilvēce dzīvo šausmīgas neziņas stāvoklī. Pēc domām vārīti ēdāji, gatavotu ēdienu patēriņš ir kaut kas gluži dabisks, savukārt barošanās pēc dabas likumiem ir eksperiments, turklāt bīstams eksperiments. Īstenībā vīrieši neapzināti ir iznīcinājuši dabas izstrādāto IDEĀLO LĪDZSVARU un jau tūkstošiem gadu veic BEZJĒRDAS EKSPERIMENTUS ar gatavotiem ēdieniem, mākslīgiem preparātiem un indīgām vielām, lai atrastu jaunu līdzsvaru, savu līdzsvaru. Šo eksperimentu tūlītējie rezultāti ir daudzās mūsdienu pasaulē dominējošās slimības.

Kad es aicinu cilvēkus pieņemt neapstrādātu ēšanu, es neierosinu jaunu eksperimentu. Gluži pretēji, es aicinu viņus BEIDZT ABSURDU EKSPERIMENTUS, KAS VIENMĒR NOTIKOTIES, UN ATGRIEZTIES PIE DABĪGA DZĪVES VEIDA.

Tāpēc, ja viņam netrūkst veselā saprāta, lasītājam nevajadzētu gaidīt, kamēr citi veiks šo "jauno eksperimentu" un informēs viņu par rezultātu. Viņam nekavējoties jāpārtrauc bīstamie eksperimenti un jāpāriet uz parasto dzīvesveidu.

Visu šo eksperimentu gala produkti, šedevri cilvēka pētniecības laboratorijas ir tabletes un pulveri, ar kuriem zinātnieki vēlas pabarot pasauli, savukārt dabas laboratorijas meistardarbi ir kvieši, valrieksts un ābols. Mums visiem ir jāizdara izvēle starp šiem diviem. Visi termiski apstrādāti ēdieni ir mākslīgas vielas

atņemtas to dabiskās īpašības. Tiem ir tikpat liela uzturvērtība kā plaši reklamētajām vitamīnu tabletēm un pārtikas ekstraktiem.

Ir daudzas dzīvo būtņu sugas, tām nav ne ārstu, ne slimnīcu un aptieku, tomēr, izņemot tās, kuras atrodas cilvēka aprūpē, tās dzīvo, nepakļaujoties slimībām un pabeidz savu īsto dzīves ilgumu atbilstoši savai fiziskajai situācijai. konstitūcijas, svārstās no dažām dienām līdz simtiem gadu. Nevainojamās ķermeņa uzbūves dēļ cilvēkam vajadzētu dzīvot ilgāk un veselīgāk nekā jebkurai citai radībai uz šīs zemes. Pat tad, ja nav pilnīgas neapstrādātas ēšanas, ir reģistrēti gadījumi, kad vīrieši var sasniegt 150–180 gadu vecumu, tikai dzīvojot apstākļos, kuros tiek novērsta pārtikas produktu ārkārtēja deģenerācija. Pats fakts, ka lielākā daļa cilvēku dzīvo mazāk, skaidri liecina, ka ar viņu dzīvesveidu kaut kas nav kārtībā. Dzīvnieki pārtiek galvenokārt no augu zaļajām lapām un kātiem. Cilvēces rīcībā ir visveselīgākās un koncentrētākās augstākās kvalitātes barības vielas, kas, izejot cauri šo augu lapām un kātiem, stumbriem un zariem, ir saplūduši sēklās un augļos.

Biologiem ir pienācis laiks atzīt, ka viņi ir novirzījušies no pareizā ceļa un veic izmeklēšanu nepareizā vietā. Turklāt viņiem jāatzīst, ka dabisko uzturvielu zudumu nav iespējams kompensēt ar mākslīgiem preparātiem; ka indes nespēj atjaunot dažādu orgānu deģenerācijas; ka mūsu orgāni un dziedzeri ir neatņemamas mūsu ķermeņa daļas un tāpēc tos nedrīkst kropļot vai izņemt. Šodien es viņiem parādu ļoti vienkāršu un vieglu metodi, kā efektīvi un pārliecinoši atbrīvot cilvēka ķermeni no visām slimībām. TĀ IR SLIMO UN NEDERĪGĀM ĶERMEŅA ŠŪNU IZNĪCINĀŠANA, PĀRTRAUKOT NEDABISKAS PĀRTIKAS PIEGĀDE, UN TO AIZSTĀŠANA AR VESELĪGĀM UN SPECIALIZĒTĀM ŠŪNĀM, KAS RAŽOTAS NO DABISKIEM UZTURVERIEM. Lai būtu pilnībā pārliecināti par manu argumentu pamatotību, viņiem ir nepieciešams tikai dažu mēnešu darbs.

Kādam vajadzētu būt ārstu un biologu mērķim, ja ne atbrīvošanai cilvēci no slimībām? Neapstrādāta ēšana ir veids, kā sasniegt šo mērķi.

Viņiem nekavējoties jāpaziņo, vai viņi patiešām vēlas redzēt a pasaule brīva no slimībām. Ja viņi var pierādīt, ka viņu pašu aprēķini ir precīzāki par dabas aprēķiniem un ka jēlēdāji visā pasaulē padodas slimībām, nevis atgūst veselību, es nekavējoties došos pensijā no arēnas kopā ar savām grāmatām un tad turi mieru. Citādi viņi noteikti nevar piespiest cilvēci samierināties ar slimībām, lai tikai turētu vaļā slimnīcu un aptieku durvis.

Viņiem jāsamierinās ar domu, ka turpmāk termiski apstrādātu ēdienu gatavošana un to ieteikumi tiks uzskatīti par noziegumiem pret cilvēci kopumā, bet "ārstēšana" ar indēm - kā vārītas ēšanas laikmeta burvestība. Gudri un cilvēcīgi ārsti nekavējoties pārtrauktu tos ieteikumus un aicinātu cilvēkus pakļauties dabas priekšrakstiem. Ārstam, kuram sirdī palikusi sirdsapziņas dzirksts, vajadzētu trīcēt rokām, pierakstot indīgo vielu un mākslīgo vitamīnu nosaukumus, un lūpām trīcēt, izrunājot gatavoto ēdienu nosaukumus. Viņu darbības ir līdzvērtīgas nāvessoda pasludināšanai nevainīgiem cilvēkiem. Lai to apzinās arī visi vecāki.

Varbūt dažiem maniem lasītājiem mans rakstīšanas tonis var nepatikt. In Pēc viņu domām, maniem izteicieniem vēlams būt zinātniskākiem (rotātiem ar latīņu terminoloģiju, kas nav saprotama lielākajai daļai cilvēku), samierniecisākiem (saticīgākiem), nopietnākiem (liekulīgākiem), kompromisiem (bezgodīgiem), pieklājīgākiem (meli) un taktiskākiem (sakāvējs).). Bet man labāk patīk būt izlēmīgam, sirsnīgam un drosmīgam. Un tāds es būšu, pat ja es uzskatu, ka visa pasaule ir pret mani vērsta. Esmu pārliecināts, ka mani atbalstīs visi saprātīgie cilvēki un attaisnos nākamās paaudzes.

Kad es uzskatu ieteikumu vistas zupai, dzeltenums no ola, ceptas aknas vai sautēti augļi invalīdiem, un īpaši maziem bērniem, noziedzīga darbība, es neizvirzu apmelojošu apsūdzību. Tāpat arī

vai es grēkoju pret patiesību, ja par burvestību uzskatu visas tās medicīniskās operācijas, kurās uz nāves sliekšņa stāvošā pacienta asinsvadu attīrīšanas ar dabīga uztura palīdzību tiek stiprināti viņa sirds muskuļi un dots Viņam jaunu garu mūžu, tie paplašina viņa asinsvadus ar indīgiem kairinātājiem, stimulē sirds funkcijas ar "pātagas skropstām", samazina asiņu daudzumu ar asinīm vai deģenerē un atšķaida to ar mākslīgiem līdzekļiem. Bircher-Benner un arī daudzi citi apzinīgi zinātnieki tādas operācijas ir uzskatījuši par burvību, viltu un mānīšanu.

Protams, es neesmu vainīgs nepieklājībā, kad paļaujos uz manu personīgiem, ārkārtīgi ierobežotiem līdzekļiem, es veicu rūpīgu izmeklēšanu un pēc tam, pamatojoties uz saviem atklājumiem, paziņoju, ka citologi ir vainīgi ārprātā, kad viņi pirmo reizi sadedzina tūkstošiem uzturvielu sastāvdaļu dabīgos pārtikas produktos un pakļauj šūnas ārkārtējai deģenerācijai un pēc tam izšķērdē. miljoniem valsts naudas veltīgi mēģina atgriezt tajās šūnās VISUS TO ZAUDĒTOS MEHĀNISMUS UN FUNKCIJAS, atklājot VIENU MĀKSLĪGU VIELU.

Ņemsim par piemēru ārstu, kura aprūpē es biju nodevis savus divus burvīgos bērnus. Pirmkārt, aizbildinoties ar to, ka viņi palīdz gremošanu un uztur spēkus, viņš aizliedza tiem ēst neapstrādātus augļus un ieteica kompotus un "barojošus ēdienus". Vēlāk, runājot par šo ieteikumu izraisītajām autointoksikācijām un autoinfekcijām kā malāriju, viņš izrakstīja šausminošas hinīna devas un vēl vēlāk, veicot neskaitāmus izmeklējumus un eksperimentus, visstingrākās no "diētām" un milzīgu daudzumu dažādu narkotiku un modernās antibiotikas viņš atņēma bērniem pēdējās enerģijas rezerves. Šāds ārsts noteikti bija vainīgs VISPĀRĪGĀKĀ NOZIEDZĪBĀ, kaut arī visu izdarīja netīšām. Tagad, lai viņš neatkārtotu tādu pašu nodarījumu pret citiem bērniem, mums ir jāatnes viņa vaina un jāliek viņam saprast, ka viņš ir vainīgs visbriesmīgākajā noziegumā. Ja zāles, kas

mani bērni paņēma 14 gadus tika izmantoti tieši, vesela armija tiktu pilnībā iznīcināta.

Pozīcija šodien ir vairāk vai mazāk tāda pati. Šajā zinātnes laikmetā Es joprojām redzu daudz bālus, vājus bērnus, kuru mātes vēršas pie visa veida uzmundrinājumiem un draudiem, lai piespiestu viņus ēst rīsus, gaļu, olas, maizi, medu, sviestu un konditorejas izstrādājumus, tajā pašā laikā stingri aizliedzot viņiem gurķus un banāni, lai "būtu nesagremojami", ķirši un vīnogas "izraisītu caureju", un zīdkoka ogas un melones "lai radītu drudzi". Kā es varu paciest šo nožēlojamo stāvokli ar vienaldzību?

Ikviens zina, cik sarežģīta ir cilvēka ķermeņa uzbūve. Kukurūzas graudiem ir tieši tāda pati sarežģīta struktūra.
Kad mēs liekam tai izdīgt, tas kļūst par aktīvu un plaukstošu ķermeni, kas dzīvo un elpo kā cilvēks, izņemot to, ka tas nevar runāt un staigāt. Tūkstošiem vielu, kas ir nepieciešamas visu mūsu ķermeņa lielo un mazo komponentu regulārai darbībai, tiek uzkrātas vajadzīgajā daudzumā un pēc visprecīzākajiem aprēķiniem. Pārvēršot dzīvos kviešus maizē, mēs iznīcinām visas tajos esošās vielas, izņemot to pelnus: mirušo cieti un cukuru. Iedomājoties, ka tie pelni ir īsts uzturs, labi domājošā māte tos dod bērnam, bet baidās dot viņam dzīvos kviešus.

Tāpat visi pasaulē gatavotie ēdieni, ko tuvredzīgi cilvēki uzskata par labu barību, ir tikai raibas smaržīgu un ļoti garšīgu pelnu kaudzes. Tajos biologu atklātie vitamīni un lameles ir nedabiskas, nedzīvas vielas.

Tiklīdz dzīvā dārzeņa šūna tiek pagatavota, tā pārstāj būt par barību; tas iziet no sava dabiskā stāvokļa un pārvēršas par kaut ko mākslīgu. Kad māte savam mazulim dod pirmo maizīti, žāvētu pienu vai kādu citu vārītu lietu, viņa sāk izmantot šīs mākslīgās vielas, lai veiktu visnežēlīgākos un necilvēcīgākos eksperimentus ar savu bērnu.

Medicīnas zinātnes pamatkļūda slēpjas tās nožēlojamajā tuvredzībā. Pat tik izcils citologs, kādu uzskata Kaudrijs

dzīvus un perfektus pārtikas produktus, piemēram, kviešus, sēklas un augļus, lai tie būtu "diezgan vienveidīgi un vienkārši vietējas izcelsmes diētas". Turpretī viņš uzskata krāsainās pelnu kaudzes, ko patērē vīrieši, kā "lielu ēdienu klāstu, kas savākts no daudzām pasaules malām" (op. cit. 220. lpp.), un sagaida, ka Aristotelis nāks un parādīs viņam reāla atšķirība starp abiem.

Lai gan es ļoti izaicinu pašreizējo terapijas sistēmu, es to daru neciest naidu pret nevienu. Es tikai izklaidēju dziļu līdzjūtību pret visiem vīriešiem un sievietēm bez izņēmuma, jo viņi tos noziegumus pret savām personām, pret savām attiecībām un pret cilvēci ir izdarījuši neapzināti un bez pārdomām. Bet tos, kas pēc šo rindu izlasīšanas neatlaidīgi pieļauj savas kļūdas, nosodīs katrs saprātīgs cilvēks.

Ir pienācis laiks, kad biologiem jāizvēlas viens no viņiem ir atvērti divi ceļi. Vai nu viņiem jāpieņem dabas nemaldības gudrība un uzreiz jāatbrīvo cilvēce no visām ciešanām, vai arī, ignorējot dabas likumus un paļaujoties tikai uz savu spriedumu, baltmaize jāuzskata par augstāku par dzīviem kviešiem, mākslīgā jāuzskata par tādu, dod priekšroku dabiskajam, un turpina kaitīgos eksperimentus kā iepriekš. Kāds tad būs rezultāts? Pieņemsim, ka pašreizējais stāvoklis turpinājās vēl dažas paaudzes, kuru laikā narkotiku daudzums faktiski dubultojās; mākslīgo vitamīnu skaits pieauga četras reizes, katra māja tika pārveidota par slimnīcu un katrs kļuva par ārstu. Ko mēs iegūstam no tā visa, kad ārsti paši padodas slimībām biežāk nekā jebkura cita cilvēku šķira un parasti mirst pirms visiem pārējiem?

Visa atbildība par pasaules maldināšanu gulstas uz vadošie speciālisti: pētnieciskie biologi un medicīnas profesori. Parastie ārsti nav vainojami, jo viņi tikai realizē to, ko viņiem ir iemācījuši skolotāji. Nevienam inženierim nekad nav uzticēts rūpnīcas uzturēšana, pirms viņš nav iepazinies ar visām tās darbības detaļām. Protams, nav iespējams piepildīt cilvēku grupu ar dažiem elementāriem lūžņiem

zināšanas, izdomāti minējumi, hipotētiski pieņēmumi un pretrunīgas teorijas, un pēc tam dot viņiem pilnīgu brīvību spēlēties ar savu līdzcilvēku dzīvi, izmantojot tūkstošiem indes, mokošus instrumentus un kaprīzas pavēles, un tas viss bez jebkādas atļaujas un šķēršļiem. Uz brīdi pieņemsim, ka visas pasaules medicīnas grāmatas un enciklopēdijas ir pareizas. Tad; lai tos iegaumētu ārstam būtu vajadzīgas ducis dzīvību un arī tad viņš nespētu saprast tūkstošdaļu no neskaitāmajiem procesiem, kas notiek cilvēka organismā.

Ja pacients ar hronisku slimību vērstos pie simts ārstu, viņš saņemtu simts dažādu recepšu un ieteikumu. Jo ārsti tikai veic eksperimentus un visvainojamākos eksperimentus. Tā kā tie, kas tagad pievērš ausis pret šīm acīmredzamajām patiesībām, rīt nespēs nomest atbildību no saviem pleciem. Kad mūsdienu bērni laikus izaugs un nonāks pie sliktas veselības un atkarībām, viņi sauks pie atbildības visus biologus, pasaules līderus un savus vecākus un prasīs zināt, kādus soļus viņi spēruši, kad viņi izlasiet šos brīdinājumus. Vai viņi joprojām domāja, ka viņu gudrība ir lielāka par dabu?

Ja viņi tā nedomā, viņiem nekavējoties jāpārtrauc dabisko pārtikas produktu iznīcināšana. Tā ir stingra Dabas pavēle, kas nepieļauj nekādus kompromisus. Tas ir visu Visumu likums.

Taču mūsdienās cilvēce dzīvo pilnīgā velnu varā, kas šo zemi ir pārvērtuši par elli. Tie velni, uzvilkuši skaistu meitu maskas, ir apsēdušies uz pusdienu galdiem un cilvēku traukos; tie ir gulējuši uz viņa sejas un zoda, uz rokām un kājām, uz viņa kakla un pleciem, un no savām skatu vietām viņi nekaunīgi smejas par viņa maņām. Tie ir iekļuvuši viņa ķermenī un iespiedušies viņa sirdī un dvēselē.

Mūsdienu "civilizētais" cilvēks izsmej pagājušo laikmetu elkdievību, taču viņš neapzinās, ka ir daudz sliktāks elku pielūdzējs nekā pagātnes elku pielūdzēji. Agrāk vīrieši uzstādīja dažādu dzīvnieku attēlus un tos dievināja; šodien viņi kauj tos dzīvniekus un pielūdz to sapuvušos līķus.

Mūsdienu "civilizētais" cilvēks nevar iedomāties mežonību, kurā visa pasaule dzīvo šajā laikā. "Smalkā" un "maigasirdīgā" dāma, kura patiešām noģībst, ieraugot dažas asins lāses uz bērna sejas, mierīgi noliek uz galda jēra asiņaino sirdi, aknas vai krūti un sagriež to gabalos. visu vienaldzību, ne mirkli nepārdomājot, ka tikai stundu pirms nabaga radības bija dzīvības un vitalitātes pilna. Ja viņa no bērnības būtu redzējusi, kā tiek nokauts mazulis kopā ar vistas vai jēra kaušanu, viņa tikpat vienaldzīgi paņemtu nazi un bez jebkādām šaubām kopā ar jēra sirdi sagrieztu. tā mazuļa sirds, gatavo un ēd. Vienīgā atšķirība ir tajā, ka viņas acis ir pieradušas pie viena, bet ne pie otra, vai arī viņa nebūtu pārsteigta par asiņaino skatu, kas gaļas veikalos karājās pie govju līķiem. un aitas.

Cilvēce šobrīd ir tālu no civilizācijas

Kamēr cilvēki neatlaidīgi patērē termiski apstrādātu pārtiku, uz Zemes nevar būt ne īsta uzplaukums, ne ilgstošs miers. Tā ir vārīta ēšana, kas izraisa visus karus un slaktiņus pasaulē.

Tā ir vārīta ēšana, kas rada ļaunus vadoņus un bīstamus diktatorus, piemēram, Hitleru, Ļeņinu, Staļinu utt., vai tādus brutālus noziedzniekus kā Abduls Hamids un Talāts un viņu sekotājus, kuri nogalināja vienu pusi Armēnijas mierīgo iedzīvotāju un padzina otru. pusi no savas senās dzimtenes, kur viņi bija dzīvojuši tūkstošiem gadu, aplaupot un izlaupot savus lauksaimniecības rīkus, mājas un savus

dārzi, to kalni un ielejas, un pēc tam bezkaunīgi defilēt visas "civilizētās" pasaules acu priekšā un pilnīgi nesodīti.

Neskatoties uz nepārtraukto kukurūzas ražošanas pieaugumu, visā pasaulē joprojām ir liels labības deficīts.

Šim dīvainajam paradoksam ir trīs iemesli: pirmkārt, visur pārvēršot pilngraudu maizi baltmaizē, mēs tai atņemam tās pēdējās uzturvērtības paliekas. Tad ar mākslīgās mēslošanas palīdzību mēs paaugstinām produkcijas daudzumu uz tās kvalitātes rēķina. Visbeidzot, viltus vīrietis ir tik strauji audzis, ka pārtikas ražošanas pieaugums nav spējis sekot līdzi pieprasījumam.

Un lielākā daļa aramzemes tiek izmantota, lai barotu gaļas un piena rūpniecības lopus.

No pirmā acu uzmetiena vīriešiem var būt grūti iedomāties milzīgos ieguvumus, ko cilvēce gūs no neapstrādātas ēšanas.

Gandrīz acumirklī katra slimība tiks aizslaucīta uz visiem laikiem, un katrs papildinājums un noziegums pazudīs no zemes virsmas.

Tajā pašā laikā cerības uz dzīvību palielināsies divas vai trīs reizes, un notiks tāda mēroga ekonomiskais progress, kāds cilvēkam nebūs sasniedzams simtiem gadu, ja pašreizējā situācija turpināsies.

Šie apgalvojumi ir fakti, nevis izdomājumi, un turklāt visas šīs priekšrocības var iegūt ļoti vienkāršā veidā. Viss, kas mums jādara, ir ievērot elementārākos dabas likumus un novērst dzīvo un neatņemamo kviešu iznīcināšanu. Ja cilvēkam pietiktu prāta spēja iedziļināties un uztvert atšķirību starp dzīviem, aktīvajiem kviešiem un sadedzināto maizi, tad varētu viegli secināt atšķirību starp jēlēdāja un termiski apstrādāta organismu.

ēdājs.

Tagad apskatīsim pašreizējo valsts valdnieku attieksmi pasaulē un citām atbildīgām iestādēm, lai risinātu šīs būtiskas problēmas. No viņiem saņemtās vēstules liecina, ka viņi ar interesi ir izlasījuši manu pirmo grāmatu un ka viņi vispār simpatizē maniem uzskatiem. Es neesmu dzirdējis nevienu pretrunīgu balsi no nevienas puses. Bet ar to nepietiek. Mana grāmata nav interesants romāns, kas jāizlasa vienreiz un jānoliek malā. Tas ir sējums, kurā tiek apspriestas vissvarīgākās un aktuālākās mūsu pasaules problēmas. Tas būtu jāpārskata atkal un atkal, un katrs tā teikums ir rūpīgi jāizsver un jāapsver stundām ilgi.

Būtu kļūda, ja šie pasaules valdnieki jēlu ēšanu uztvertu kā vēl vienu ikdienišķu jautājumu un, tāpat kā visas savas politiskās un ekonomiskās problēmas, nodotu to "ekspertiem" tālākai izpētei un izskatīšanai. Tūkstošiem gadu ir bijuši daudzi eksperimenti un pētījumi, taču tie visi ir bijuši nožēlojami neveiksmīgi. Šodien varas tūlītējs pienākums ir likt cilvēkiem IZBEIGT TOS DESTRUKTĪVOS EKSPERIMENTUS UN ATGRIEZTIES PIE NORMĀLĀ DZĪVES VEIDA. Mūsdienās katrs saprātīgs cilvēks ir eksperts, kas nosaka atšķirību starp dabisko un nedabīgo, dzīvu uzturu un nedzīvām ēdienreizēm, izmantojot savus mākslīgos, degradētos materiālus.

Persona, kas valda pār miljoniem cilvēku, nevar gluži vienkārši valdīt pār vienu indivīdu, savu personu.

Var būt tikai divi iemesli neapstrādātas ēšanas principu noraidīšanai: veselā saprāta trūkums un gribasspēka trūkums. Trešā iemesla nevar būt. Visi pārējie "iemesli" ir tikai iegansti, kas tiek piedāvāti, lai slēptu šos divus trūkumus. Sevi cienošiem cilvēkiem atbildīgos amatos nevajadzētu nevienam radīt iespaidu, ka viņiem trūkst drosmes un morālas taisnprātības.

Tie, kas divus vai trīs mēnešus ir praktizējuši pilnīgu jēlu ēšanu, nekad nepiekristu atgriezties pie sava agrākā neparastā dzīvesveida, pat ja viņus nogādātu sastatņu pakājē. Cilvēks, kurš rūpējas par savu cilvēku un novērtē savu veselību un labklājību

bērni veiks šo divu vai trīs mēnešu "eksperimentu", ne mirkli nešauboties. Tiem vadītājiem, kurus interesē savas tautas laime un labklājība (ja tāda ir), ar saviem personīgajiem piemēriem ir jābruģē ceļš uz visas cilvēces uzplaukumu. Tas būs viņu visnoderīgākais un nopelniem bagātākais pakalpojums cilvēcei.

Nav pārspīlēts teikt, ka pagatavoti ēdieni, būdami nedabiski un mākslīgās vielas, nesniedz barību mūsu specializētajām šūnām. Turklāt izdevumi un grūtības, kas radušās, lai tos nodrošinātu, ir ne tikai izšķērdīga izšķērdēšana, bet arī līdzeklis cilvēka orgānu un, patiesi, paša cilvēka pilnīgai iznīcināšanai. Pieredze, kas gūta pirmajos jēlas ēšanas mēnešos, visiem skaidri parādīs šo apgalvojumu patiesumu. Ir vērts kādu laiku padomāt par šo jautājumu.

Dažu pēdējo gadu laikā ir iegūts ievērojams informācijas apjoms ir saņemti no visiem zemes stūriem par panākumiem, kas gūti ar neapstrādātu ēšanu. Šī informācija liecina, ka visā pasaulē ir izkaisīti tūkstošiem pārliecinātu jēlu ēdāju, no kuriem daudzi ir izārstēti no nopietnām slimībām un tagad dzīvo vislaimīgāko dzīvi. Šie cilvēki nav ne eksperti, ne zinātnieki; tie ir tikai izglītoti un kultivēti vīri, kuri ir spējuši izprast jēlas ēšanas principus ar savu ieskatu un spriedumu, un viņiem ir bijusi drosme pieņemt vajadzīgo lēmumu.

Diemžēl manu publikāciju izplatība ir saskārusies ar vairākām nopietnām grūtībām. Acīmredzot nav iespējams izplatīt miljoniem bezmaksas grāmatu visā pasaulē. Es iesniedzu pieteikumus vairākiem izdevējiem Anglijā un Amerikā, aicinot viņus pārpublicēt manu pirmo angļu grāmatu savās valstīs. Viņi visi atzina, ka grāmata ir gan interesanta, gan noderīga, taču izteica nožēlu, ka tā neietilpst viņu publikāciju tvērumā. Tas bija diezgan saprotams, jo tā izdošana būtu liks beigties visām pārējām viņu "diētiskajām" grāmatām, jo neviens, kurš nepārzinātu jēlēšanas principus, to darītu.

ir pievērsuši viņiem vismazāko uzmanību. Mūsdienu cilvēki nespēj redzēt tālāk par savām nežēlīgajām interesēm.

Ar šo es vēršos pie visām biedrībām, filantropiskajām organizācijām, labsirdīgiem labdariem un sabiedriski noskaņotiem humanitārajiem darbiniekiem visā pasaulē par viņu laipno palīdzību. Ļaujiet viņiem sniegt man visu iespējamo palīdzību manu publikāciju izplatīšanā. Viņi var pasūtīt divdesmit, piecdesmit vai simts manu grāmatu eksemplārus un izplatīt tās pēc saviem ieskatiem, vai nu pārdodot, vai atdodot bez maksas. Katra grāmata var glābt dzīvības, izārstēt cilvēkus no nopietnām slimībām vai pavērt bērniem laimīgas nākotnes izredzes. Pašlaik nav aktivitātes ar lielāku humāno vērtību.

Ja pirms 15 gadiem man būtu bijusi šāda grāmata, tad šodien manas divas mīļie bērni būtu dzīvi. No otras puses, ja mans prāts nebūtu apgaismots pirms kādiem 10 gadiem, man pašam tagad nevajadzētu dzīvot. Visi pasaules cilvēki šobrīd ir tādā pašā stāvoklī, un viņiem ļoti nepieciešama mūsu palīdzība. Ir nepieciešams viņus pēc iespējas ātrāk iepazīstināt ar pareiziem uztura principiem.

Šodien es pats savām acīm redzu, kā dažas iestādes tērē milzīgas naudas summas, lai nabadzīgajiem izdalītu rafinētus miltus, cukuru, žāvētu pienu un konservētu gaļu. Izdalot cilvēkiem šādus nedabiskus un ārkārtīgi deģenerētus pārtikas produktus, viņi neapzināti izdara vislielāko grēku un pārkāpj dabas likumus. Viņi veiktu visdievbijīgāko darbību, ja atvērtu šiem nelaimīgajiem cilvēkiem acis un iemācītu viņiem būt jēlvegāniem.

Visiem pārtikas atkarīgajiem melns ir balts un balts ir melns. Bija laiks, kad tika uzskatīts, ka Zeme stāv, bet saule un zvaigznes tai riņķo. Ja kāds izteica pretēju pārliecību, tuvredzīgie viņu uztvēra par vājprātīgu, jo viņu pašu acīm Zeme bija stingri nostiprināta savā vietā, kamēr saule pārvietojās pa debesīm.

Tieši tāda pati mentalitāte valda arī mūsdienās. Cilvēks uz sava ķermeņa acīmredzot jūt, ka gurķis viņam "kaitē", savukārt divreiz vārīta baltmaize un pulēti rīsi, būdami viegli sagremojami, "regulē" kuņģa funkcijas. Bet viņš neapzinās, ka patiesībā tieši šīs maizes un rīsu lietošana ir patiesais viņa vēdera vājuma cēlonis; patiesībā gurķis ir pārtikas produkts, kas viņu izārstēs ilgtermiņā.

Mūsdienās visa cilvēce ir pārliecināta, ka tiklīdz cilvēks ēd a daži šķīvji "barojoša" ēdiena, kad viņš ir izsalcis, viņš apmierina sava organisma regulārās vajadzības. Taču cilvēki neapzinās, ka cilvēka normālās šūnas no mirušajām un mākslīgajām vielām neuzņem ne kripatiņu barības un ka, neskatoties uz vēdera pilnību, viņi paliek diezgan izsalkuši.

Mūsdienās visa cilvēce ir pārliecināta, ka, lai dzīvotu veselīgi, jāvadās pēc dažādiem zinātniskiem proteīnu, vitamīnu un minerālvielu uzturvērtības aprēķiniem, kas iegūti pētniecības laboratorijās. Viņi neuztver, ka lielākā daļa aprēķinu patiesībā ir pilnīgi nepatiesi un kaitīgi attēlo patieso attēlu.

Šodien, kad kāds saslimst, viņš ir pārliecināts, ka viņam ir viss kas jādara, lai izārstētu sevi, ir atrast konkrētu indi, ko sauc par zālēm. Tāpēc viņš nekavējoties sāk meklēt šo brīnumdarbīgo vielu. Bet viņš nezina, ka zāļu terapija ir šī vārītā ēšanas laikmeta burvība un ka neviena inde nekad nespēs veikt nekādas noderīgas funkcijas. Viņš arī nezina, ka visas slimības rodas tikai divu iemeslu dēļ: nepārtraukta normālu šūnu badošanās dabiskā uztura trūkuma dēļ un nedabisku, termiski apstrādātu pārtikas produktu un citu indīgu vielu kaitīgā ietekme; nav trešā iemesla. Tāpēc ir tikai viens saprātīgs veids, kā uz visiem laikiem atbrīvoties no visām slimībām. Mums ir pilnībā jāatturas no nedabiskiem pārtikas produktiem un narkotikām un jāapmierina mūsu šūnu vajadzības tikai ar dabīgu uzturu (neapstrādāts vegānisms).

Narkotikas, ko parasti uzskata par līdzekli slimību izārstēšanai, patiesībā pašas ir slimību cēloņi. Vispārīgi runājot, tā

ir šausmīga un traģiska kļūda meklēt jebkādas ārstnieciskas īpašības sintētiskā vielā vai atsevišķā uzturā. Tomēr tieši šo kļūdu cilvēce ir pieļāvusi pagātnes gadsimtiem ilgi. Šajā pasaulē nav nekādu ārstniecisku vielu; eksistē tikai īpaši slimību izraisošie faktori, kurus likvidējot, visas slimības tiks automātiski izskaustas. Šie faktori ir termiski apstrādāti ēdieni un indes, kas tiek nepareizi nosauktas par zālēm.

Mūsdienu cilvēks ļoti lepojas ar savu civilizāciju, taču viņš ir tālu no tā, lai tas būtu īsti civilizēts. Īstā civilizācija ir jāmēra nevis ar vienkāršu tehnisko progresu, bet gan PĒC INDIVIDUĀLA PRĀTA UN DVĒSELES AUGSTĪBAS, NETIKUMU UN ATKARĪBU UZVARĒŠANAS UN CILVĒKA INTELEKTA ATBRĪVOŠANĀS NO MĀTTIECĪBĀM. Lai apmierinātu savu nenormālo pārtikas tieksmi, mūsdienu cilvēks uz uguns sadedzina 80 procentus tīras, dabīgas pārtikas un rada savu iznīcināšanu, mākslīgi radot slimības. Lai apmierinātu savu personīgo egoismu un lepnumu, nāciju valdnieki sēj naida un naidīguma sēklas starp pasaules tautām un nogalina viens otru.

Pat zinātnes pārstāvji, atmetot visas žēlsirdības un cilvēcības jūtas, negodīgi izmanto zinātnes svēto vārdu, lai veicinātu savas niecīgās intereses un, to darot, visnežēlīgākajā veidā izlaupa cilvēkus.

Viens no spilgtākajiem neziņas un atpalicības pierādījumiem mūsdienu "civilizētā" cilvēka pieeja vēža jautājumam. Daudzus gadus viņš ir meklējis šādas nopietnas nelaimes cēloni un ārstēšanu noteiktās specifiskās ķīmiskās vielās, un viņš joprojām turpina šos bezjēdzīgos meklējumus.

Šajā sakarā es pirms četriem gadiem daudzām pasaules autoritātēm iesniedzu savus neapgāžamos pierādījumus. Šodien es vēlreiz iesniedzu šos pierādījumus detalizētākā un paplašinātā veidā, ko ilustrē daudzi konkrēti piemēri. Kāpēc dažādas veselības ministrijas un citas atbildīgās iestādes turas tik savrupas un vienaldzīgas? Kāpēc cilvēki turpina baiso dabisko pārtikas produktu iznīcināšanu? Kāpēc viņi

Vai turpināt pildīt viņu grāmatas, avīzes un žurnālus ar pretrunīgiem un kaitīgiem ieteikumiem par viltus vitamīniem un īpašām diētām?
Kur ir cilvēka sirdsapziņa un labestība? Kur ir tā saucamā civilizācija?

Lai tie, kas pastāvīgi runā par civilizāciju, to pierāda viņi paši ir pietiekami civilizēti, lai izprastu elementārākos dabas likumus un saprastu, ko nozīmēja atbrīvot cilvēci no visām slimībām, dubultot dzīves cerības, trīskāršot vai četrkāršot dzīves līmeni.

Šajā sakarā neveiksmīgs piemērs, kas liecina par viskliedzošāko citu personu tiesību piesavināšanos, nāca no tālās Losandželosas pirms diviem gadiem. Pēc manas pirmās angļu grāmatas izlasīšanas kāda dāma Kalifornijā H. Bulbekas kundze ievēro pilnvērtīgu neapstrādātu ēšanas diētu.
Idejas humānā aspekta dēļ viņa pasūta 30 grāmatas eksemplārus un nolemj izplatīt labo vēsti saviem draugiem un radiem. Pa to laiku, uzzinot, ka kāds cilvēks vārdā Džons Mārtins Reinecke žurnālā "Let's Live" Losandželosā raksta rakstus par neapstrādātas pārtikas "derīgajām" īpašībām, viņa nosūta viņam vēstuli un sniedz viņam pārskatu par savu ārstēšanas metodi. un turpmāko gan viņas, gan viņas vīra atveseļošanos no visām slimībām, kas viņiem bija.

Pēc manu grāmatu izlasīšanas daudzi pacienti visā pasaulē ir pieņēmuši neapstrādātu ēšanu, un rezultātā viņi ir izārstēti no daudzām nopietnām slimībām, sākot no vienkāršām galvassāpēm un kuņģa darbības traucējumiem līdz sirds un asinsvadu slimībām un vēzim. Pacienti, kuri gadiem ilgi nebija guvuši nekādu labumu no visaugstāk kvalificēto "speciālistu" padomiem un daudzi no kuriem tika izrakstīti no slimnīcām kā bezcerīgi gadījumi, dažu mēnešu laikā ir atguvuši veselību un tagad var izbaudi visas aktīvās dzīves svētības.

Cilvēks, kurš atsakās no vārītas pārtikas un citām indīgām vielām, ir imūns pret visām slimībām un var droši sagaidīt zaļas vecumdienas, veselību un sparu, brīvu no nemitīgā slimību lāsta. Nākamajā šīs grāmatas daļā lasītājs atradīs a

izlasi no daudzajām vēstulēm, kuras es katru dienu saņemu no bijušajiem pacientiem, kuri vēlas palīdzēt citiem, stāstot savu pieredzi. Tieši tādā garā Bulbekas kundze nolēma rakstīt Reineces kungam.

Šis kungs ignorē manas tiesības uz manu grāmatu, izkopē vārdu vārdam katra no sešām maksimām, kas norādītas uz manas grāmatas vāka! ievieto tos "Dzīvosim" 1965. gada februāra un aprīļa numurā. Žurnāls kā daļa no raksta ar nosaukumu "Adventures in Raw Foods", tad viņš piedāvā pārdot papildu informāciju par cenu 5 USD. Bet pats interesantākais ir fakts, ka žurnāla redaktori ievadrakstā apliecina, ka saturs pieder raksta rakstītājam! Cilvēkiem nevajadzētu lasīt tādu publikāciju kā "Dzīvosim"

Žurnāls, kas izdzīvo no mākslīgo vitamīnu un "diētisko" preparātu reklāmām.

Tagad vairāk nekā desmit gadus esmu pametis sabiedrisko dzīvi un atņēmis sev visus priekus. Esmu bijis ārkārtīgi taupīgs attiecībā uz savas ģimenes un sevis vajadzībām, taču ne mirkli neesmu vilcinājies visus savus ietaupījumus tērēt, veicot pētījumus un izdodot grāmatas, kuru 10 000 eksemplārus jau esmu bez maksas izdalījis zinātniskajām organizācijām. un indivīdi visos zemes stūros. Esmu nesis šos upurus, lai parādītu visai pasaulei patieso ceļu uz laimīgu un dabisku dzīvi, un visu laiku ar sirdi un dvēseli protestēju pret šādu padomu pārdošanu par naudu.

Bet šodien Dž. M. Reinecke kungs, ienesīgi izmantojot manas idejas un manus principus, pieprasa 5 dolāru maksu, lai parādītu cilvēkiem, kā ēst. dabīgie pārtikas produkti! Tas patiešām ir satraucošākais jautājuma aspekts.

Šeit ir izvilkumi no diviem Reinecke kunga rakstiem:

DZĪVOSIM

1965. gada februāris:

DŽONS MĀRTINS REINEKES PIEDZĪVUMI JĒLĒTĀ PĀRTIKA

Amerikāņu augļu oriģināls un pētnieks

Šajā rakstu sērijā autors sniedz savus viedokļus pamatojoties uz personīgiem eksperimentiem, kā arī viņa daudzajām pieredzēm, dzīvojot starp dažādām klimata tautām un pētot tās — neapstrādātu pārtiku un veselīgu augļus. — Ed.

Neapstrādātai pārtikai vajadzētu būt vienīgajam cilvēka uzturam. Gatavota ēdiena ēšana ir nedabisks ieradums, kas ir jāizslēdz no šīs pasaules, lai sasniegtu perfektu veselību. Cilvēka uzturs jāsastāv tikai no dzīvām šūnām, jo termiski apstrādāts ēdiens ir galvenais visu cilvēku slimību cēlonis. Neapstrādātas pārtikas ēšana atbrīvo cilvēci no visām slimībām un pagarina cilvēka mūža ilgumu līdz 140 vai vairāk gadiem.

Sliktākais no noziegumiem ir pieradināt jaundzimušo bērnu pie vārīta ēdiena, jo tieši tad sākas visas viņa nepatikšanas (skat. mana "Raw-Eating" pirmā izdevuma vāku). Biologiem ir jāpierāda, ka daba ir pieļāvusi kļūdu, nesniedzot mums pārtiku termiski apstrādātā stāvoklī. (Pirmais izdevums, 32. lpp.). Normāls mazulis riebjas pēc gatavota ēdiena garšas, kas šķiet ēstgribu tikai gatavotā ēdiena atkarīgajam, tāpat kā opija šķiet patīkams narkomānam. (Pirmais izdevums, 33. lpp.). Virtuves uguns sadedzina un iznīcina 90 procentus no labas neapstrādātas pārtikas vērtības. (Mana pirmā izdevuma vāks).

1965. gada aprīlis:

No pirmā acu uzmetiena šķiet neiespējami, ka mēs varētu atbrīvoties no gandrīz visām slimībām, tikai ēdot dabisku neapstrādātu pārtiku. Bet fakts ir tāds, ka "neticamais" viegli kļūst par paveiktu realitāti... (Pirmais izdevums, 45. lpp.).

Biologu un ārstu pienākumam vajadzētu būt cilvēku iedrošināšanai ēst dabīgas lietas; neatdalīt uzturvielu sastāvdaļas no pārtikas, bet vienmēr ēst tos pēc iespējas gandrīz veselus to dabiski līdzsvarotās proporcijās un dzīvā, neapstrādātā stāvoklī. Ārstiem un biologiem nekad nevajadzētu runāt par atdalīšanas lietderību

atsevišķas uztura sastāvdaļas, bet jāuzsver pilnvērtīgas neapstrādātas pārtikas neaizstājama.

ĪSS KOPSAVILKUMS

Vispārīgi runājot, visu uztura zinātni var apkopot divos galvenajos punktos un padarīt to par visas cilvēces interesēm:

1. Cilvēka uzturs pilnībā jāsastāv no dzīvām jēlšūnām. Tikai tiem pārtikas produktiem, kas sastāv no dzīvām šūnām, ir visas nepieciešamās īpašības, lai apmierinātu cilvēka organisma prasības.

2.Dabā ir gan izplatīti, gan izvēlēti augu ķermeņi. Vispilnīgākie un ļoti barojošie augu ķermeņi ir labākas augļu, zaļo dārzeņu, riekstu, graudaugu un sakņu šķirnes.

Īsāk sakot, cilvēks bauda nevainojamu veselību, kad viņš barojas tikai ar neapstrādātu pārtiku; viņš ir slims tādā mērā, ka patērē termiski apstrādātu pārtiku; un viņš nomirst, kad iztiek tikai ar šādu diētu. (Pirmais izdevums, 24. lpp.).

Žurnāla redaktora noslēguma piezīme:

Pienākumu spiediena dēļ tas nebūs iespējams Mr. Reinecke atbildēt uz vēstulēm. Saņemot 5 $, viņš jums nosūtīs savu ikdienas neapstrādātu ēdienu ēdienkartes ceļvedi un receptes Amerikas Savienotajām Valstīm un tropiem ar pilnām norādēm. Tie nav grāmatu formā. Sūtīt uz... — Red.

Atkal un atkal esam uzsvēruši faktu, ka visi augļi, dārzeņi un rieksti ir nevainojami augstākās kvalitātes pārtikas produkti ar gandrīz identiskām uzturvielām. Tādējādi visiem "ēdienkartes ceļvežiem" un neapstrādātu uztura receptēm nav nekādas zinātniskas vai uzturvērtības. Pat visnezinošākais cilvēks var izstrādāt savu uztura programmu, vadoties pēc savas apetītes un garšas izjūtas diktāta.

Saņemot Žurnāla februāra numuru, es uzrakstīju vēstuli redaktoram Keja K. Tomasa kungam, uzskatot, ka viņš labprāt turpmāk aizstāvēs manas tiesības:

1965. gada 21. aprīlis:

Keja K. Tomasa kungs, 1133 N. Vermont Ave., Losandželosa, Kalifornija.

Dārgais Kungs,

Ar pārsteigumu es izdevuma "Dzīvosim" februāra numurā izlasīju Džona Mārtina Reinekes kunga rakstu "Piedzīvojumi neapstrādātā pārtikā", kur rakstnieks vārdu pa vārdam ir pārkopējis devīzes uz manas grāmatas vāka, "Raw-Eating" un ir attēlojis tos kā savu saturu. Lūdzu, izlabojiet šo pārpratumu savā nākamajā izdevumā un veiciet pasākumus, lai novērstu līdzīgu gadījumu nākotnē.

Aršavirs Ter Hovannesians

Diemžēl apmēram mēnesi vēlāk saņēmu šādu neapmierinošu atbildi, kurā tika pieliktas visas pūles, lai nobalsinātu Mr. Reinecke literārais negodīgums:

1965. gada 12. maijs:

Arshavir Ter-Hovannessian Kakh Avenue 21, Peshan Street, Teherāna, Persija.

Dārgais Kungs:

Saistībā ar jūsu 21. aprīļa vēstuli mēs rakstījām Džonam Mārtina kungam Reinecke par paskaidrojumu, un to viņš mums ir ieteicis;

“Es esmu pārbaudījis sava raksta februāra daļu un atklājis, ka nekur neesmu nokopējis nevienu Ter Hovannesiana kunga moto daļu. Visi mani apgalvojumi par neapstrādātu pārtiku ir manas domas un vārdi, kas iegūti no 25 gadu uzkrātās pieredzes un studijām. Ja esmu izteicis kādus viņam līdzīgus apgalvojumus, tad tas ir tīri nejauši un nav tīši.

Man šķiet, ka man ir viena no pilnīgākajām neapstrādātu pārtikas grāmatu kolekcijām valstī, un starp tām es atrodu viņa mazās bukleta kopiju.

Ja es būtu no tā nokopējis, es viņam piešķirtu kredītu. Atceros, ka viņa bukletu man uzdāvināja draugs apmēram pirms gada; un ka es nosūtīju Ter-Hovannessian kungam 10 USD, lai viņš atsūta man vēl dažus bukletus maniem draugiem. Tas bija apmēram pirms mēneša. Līdz šim es neesmu dzirdējis ne no Ter Hovannessian kunga, ne par naudu. Ja viņš nevēlas man sūtīt savus bukletus, tad viņam jāatdod mana nauda, jo es domāju tikai pieklājību un labvēlību, ko sniedz neapstrādātas pārtikas priekšrocības, kas izglāba manu dzīvību pirms 25 gadiem.

(parakstīts) Džons Mārtins Reinecke "Šajos apstākļos un apstākļos Ņemot vērā Reinecke kunga izteikumus, ka viņš nav piesavinājies motos uz jūsu grāmatas "Neapstrādāta ēšana" vāka, mēs neesam izdarījuši labojums žurnālā LĪDZĪSIM.

(parakstīts) KAY THOMAS, redaktors-izdevējs.

Atbildot uz šiem diezgan vājajiem argumentiem, es nosūtīju šādu vēstuli:

1965. gada 27. maijs:

Keja Tomasa kungs, redaktors-izdevējs. Dārgais Kungs:

Ar nožēlu paziņoju, ka neuzskatu, ka jūsu 12. maija atbilde uz manu 21. aprīļa vēstuli ir apmierinoša.

Es uzskatu, ka jūsu žurnāls ir atbildīgs par to, ka Reinecke kungs piesavinājās manas domas un moto, un paturu tiesības pieprasīt apmierinājumu.

Jūs mēģināt attaisnot publisko viltību, ko piekopj Reinecke kungs, kurš turpina pārdot savas domas par pieciem dolāriem gabalā. Mana kampaņa galvenokārt ir vērsta uz šādu izspiešanu.

Kas attiecas uz 10,00 ASV dolāriem, ko Reinecke kungs apgalvo, ka viņš ir nosūtījis man ar grāmatu pasūtījumu, ar nožēlu jāsaka, ka neesmu no viņa saņēmusi ne naudu, ne vēstuli.

ATERHOVS

Šī sarakste bija beigusies, kad Bulbekas kundze bija laipna un atsūtīja man žurnāla "Dzīvosim" aprīļa numuru, kurā, kā tika parādīts iepriekš, ir vēl spilgtāki literārā negodīguma piemēri. Es atstāju lasītāja ziņā, vai "līdzības" starp manu rakstīto un Reineckes kunga rakstiem ir nejaušas vai apzinātas.

Redaktors nevar nomest atbildību no saviem pleciem, jo viņš bija pilnībā iepazinies ar manu grāmatu, kas jau vairākus mēnešus iepriekš bija recenzēta viņa žurnālā, savukārt Mr. Reinecke tikai pasliktina situāciju ar nepamatotiem attaisnojumiem un apmelošanu. Attiecībā uz diezgan nebūtisko jautājumu par desmit dolāriem, ko viņš apgalvo, ka man ir atsūtījis, es publiski pieprasu zināt bankas nosaukumu vai līdzekļus, ar kuriem viņš man it kā ir pārskaitījis naudu, par ko man nav nekādas informācijas.

Visi ieteikumi par konkrēto diētu ir pilnībā jānoslauka prom no zemes virsmas. Cilvēcei ir skaidri jāsaprot, ka GATAVOTS Ēdiens NEKĀDU UZTURU NESNIEDZ un CILVĒKS NAV GAĻĒJS. Turklāt LAI KATRS CILVĒKS ĒD TO, KAS VIŅAM PATĪK UN JEBKĀDĀ VĒLAS FORMĀ. Tas ir pilnībā individuālās gaumes jautājums.

Mūsu "diētiķi" ir tā samulsinājuši cilvēku smadzenes ar garajiem recepšu un ēdienkartēm, ka daudzi domā, ka arī es piederu tai "ekspertu" brālībai, un tāpēc viņi bieži man raksta, lai lūgtu ēšanas programmu. dabīgs ēdiens. Šeit es vēlos izmantot iespēju sniegt kolektīvu atbildi uz tiem visiem.

No šī brīža vairs nevajadzētu būt īpašai diētas programmai, ieteikumus vai grafikus ikvienam. Cilvēkam ir jāēd viss, kas viņam tīk, kad vien var un tik daudz, cik viņa apetīte prasa, tāpat kā to dara visas citas dzīvās būtnes, no skudras līdz zilonim. Tomēr citiem dzīvniekiem parasti ir jāapmierina tādi materiāli viņiem pieejams; Salīdziniet āboliņu, sienu,

kalnu krūmi, koku lapas un tuksneša ērkšķi ar graudiem, riekstiem, dārzeņiem un augļiem.

Jēlēdājs var ēst vienu reizi dienā vai desmit reizes dienā; viņš var pabarot uz viena veida augļiem vai simts veidiem. No veselības viedokļa tam nav nekādas atšķirības, jo katrs atsevišķi ņemts neapstrādātais dārzeņu ēdiens pats par sevi nodrošina pilnīgu uzturu. Jēlēdājam jāvadās nevis pēc "zinātnisku" vai "diētisku" ieteikumu sarakstiem, bet gan pēc viņa apetītes un aukslēju prasībām, kas vienmēr būs viņa nekļūdīgi ceļveži dabisko uzturvielu izvēlē. Visdrošākais, drošākais un vienkāršākais veids ir patērēt pārtiku tādā stāvoklī, kādā daba to mums ir sagatavojusi un pasniedzusi, vienkārši sasmalcinot to zem zobiem. Bet, ja kādam ir laiks un brīvs laiks, lai pagatavotu salātus un citus jauktos ēdienus, viņam tie ir jāēd

uzreiz pēc pagatavošanas, pretējā gadījumā laika gaitā cilvēks tiks virzīts uz jaunām pārtikas produktu deģenerācijām.

Cilvēkiem vairs nevajadzētu lasīt grāmatas par atsevišķu slimību etioloģiju, diagnostiku, terapiju, zālēm, vitamīniem, minerālvielām, olbaltumvielām, hidroterapiju, elektroterapiju un citiem līdzīgiem jautājumiem, jo visas slimības rodas no viena kopīga cēloņa un tām ir viena kopīga ārstēšanas metode. .

Daudzi veģetārieši un pat ne-veģetārieši, kuri cenšas patērēt a nedaudz vairāk augļu nekā parasti ir pieņēmums uzskatīt sevi par jēlu ēdājiem. Tomēr neviens nevar uzskatīt sevi par jēlu ēdāju, ja viņš mēnesī ēd kaut vienu pagatavotu ēdienu, jo tādā veidā viņš nekad nevarēs pilnībā atbrīvoties no slimībām. Tas ir tāpēc, ka sākotnējās neapstrādātās ēšanas stadijās noteikts skaits slimu šūnu var nonākt miera stāvoklī un paildzināt to pastāvēšanu šādā stāvoklī diezgan ilgu laiku. Tikai ar vienu pagatavotu ēdienu mēnesī var pietikt, lai viņus atdzīvinātu un dotu viņiem iespēju atkal vairoties. Tiklīdz jēlēdājs paņem kumosu vārīta ēdiena, viņš noteikti nodrošina šīs slimās šūnas ar svaigu barību un piešķir tām jaunu elpu. Līdz ar to, ja kāds nevar pilnībā atbrīvoties no slimību posta, viņam tas ir jādara

meklējiet iemeslu šajos gadījuma rakstura pārkāpumos un nevienā citā ceturtdaļā. Tiem noklusējumiem nevar būt nekāda attaisnojuma.

Viens no nepamatotākajiem argumentiem pret pilnīgu jēlu ēšanu, kas dažkārt mani sasniedz no atsevišķām ziemeļu valstīm un īpaši no Anglijas, ir klimatisko apstākļu atšķirības. Kamēr cilvēks spēj atrast sauju neapstrādātu graudu, nevienā valstī nevar būt runas par dabisko uzturvielu trūkumu. Turklāt, ņemot vērā to, ka termiski apstrādāta pārtika nenodrošina cilvēka organismu ar mazāko uzturu, pārtikas produktiem ir jābūt pietiekamam visos pasaules reģionos, lai cilvēki spētu sevi pabarot un uzturēt dzīvību. Izslēdzot no mūsu uztura gatavotās maltītes, mēs neko nemazināsim no mūsu uztura uzturvērtības; gluži pretēji, mēs atbrīvojamies no indīgiem un kaitīgiem materiāliem. Šo patiesību pilno nozīmi var novērtēt tikai tas cilvēks, kurš jau vairākus gadus ir baudījis neapstrādātas ēšanas priekšrocības. Visi tie "zinātniskie" postulāti, ar kuriem biologi cenšas attēlot gatavotu pārtiku kā uzturu, ir nepamatoti minējumi un veltīgi maldi.

Pašreizējā situācijā ir noteiktas valstis kur cilvēki cieš no pārtikas produktu "trūkuma" un pastāvīgiem bada draudiem, kad oficiālā deklarācija ir viss, kas nepieciešams, lai paveiktu ilgi gaidīto brīnumu - pasaulē nest pārpilnību. Diemžēl nekur neparādās šī vienkāršā un skaidrā deklarācija, ka gatavošana ATZINA DABĪGUS PĀRTIKAS PRODUKtus UN PĀRVĒRT TO KAITĪGĀS VIELĀS, neskatoties uz to, ka jau 1963. gadā es pievērsu šo neapgāžamo patiesību visu vadošo iestāžu un zinātnisko aprindu uzmanību. pasaule. Tas ir pārsteidzošs rādītājs tam, cik dziļi mūsdienu cilvēce ir iegrimusi nezināšanā, aizspriedumos, māņticībā un riebīgajās atkarībās. Tādi vārdi kā civilizācija un progress ir tukši, ja tos attiecina uz cilvēkiem, kuri, neskatoties uz visu teikto un rakstīto, joprojām atsakās atzīt, ka ēdiena gatavošana ir nedabiska un kaitīga darbība.

Viņi saka, ka biologi ir panākuši milzīgu progresu savās zināšanās. Man šķiet, jo vairāk viņi virzās uz priekšu, jo vairāk viņiem jāsaprot, ka viņi neko nezina. Un, kad viņi nonāk līdz stadijai, kad viņi brīvi atzīst, ka pret patieso dabas gudrību viņu pašu zināšanas ir tikai sīkums, var patiešām atzīt, ka viņi kaut ko patiešām ir iemācījušies.

Ne jau starp tiem biologiem, kuri ir "mūsdienīgās zināšanās un mācībās pārņemti", mēs sastopamies ar cienījamiem patriarhiem, kuri ir nodzīvojuši līdz 140 vai 150 gadu vecumam. Mēs sastopam šādus cilvēkus diezgan tālu prom no lielajiem mācību centriem, dabas klēpī, kur viņi ir daļēji imūni pret narkotiku un pārmērīgi deģenerētu pārtikas produktu radīto kaitējumu. Cik daudz ilgāka un veselīgāka būtu viņu dzīve, ja viņi tiktu pasargāti pat no tās daļējas deģenerācijas, kurai pašlaik ir pakļauta viņu pārtika. Tas, kas man dod tiesības un drosmi apstrīdēt gandrīz katru pašreizējo medicīnas zinātnes priekšstatu, ir fakts, ka 100 PROCENTI JĒLĒTĀ ĒŠANA TIEŠI IZBEIGS VISĀM SLIMĪBĀM RADIKĀLI UN VIENLAIDĪGI. Pārbaudi, un tu būsi pārliecināts.

Es nepārspīlēju, ja uzskatu par slepkavām un noziedzniekiem visus tos cilvēkus, kuri ar kādu izdomātu iegantsu vai citu iemeslu dēļ aizliedz slimajiem un invalīdiem DABISKO UZTURVIELU — svaigus dārzeņus un augļus —, kas ir VIENĪGIE EFEKTĪVIE LĪDZEKĻI zaudētās veselības atjaunošanai. . Savas nožēlojamās nezināšanas dēļ šie "mācītie zinātnieki" veic lielākus slaktiņus nekā Attila vai Hitlers. Ar saviem muļķīgajiem ieteikumiem viņi dienu no dienas nogalina miljoniem cilvēku bez atvieglojuma vai atelpas. Līdzīgu bezsamaņā esošu noziedznieku vidū ir visi medikamentu, dzērienu, tabakas, rafinētu grīdu, maizes, gaļas, konditorejas izstrādājumu, cukura, tējas, kafijas un daudzu citu kaitīgu produktu ražotāji un izplatītāji, piemēram, šie. Katra rūpnīca, kas ražo šādas nedabiskas, deģenerētas vielas, nodara cilvēcei vairāk ļauna nekā atombumbas.

Es aicinu visus humanitāros darbiniekus darīt visu iespējamo, lai palīdzētu man izplatīt šīs patiesības gan ar runāto vārdu, gan ar savām publikācijām.

Tiem jēlēdājiem, kuri ir izārstēti no slimībām, ir īpašs pienākums sniegt informāciju par savu atveseļošanos preses un visu atbildīgo iestāžu rīcībā.

Visbeidzot, žurnālistu pienākums ir publicēt šo paziņojumu kopsavilkumu sava laikraksta slejās un pieprasīt zināt, kāpēc varas iestādes turpina savu letarģisko neaktivitāti.

TREŠĀ DAĻA

RAW-EATING sasniegumi

Daudzi lasītāji raksta man vēstules, lai jautātu par panākumiem, ko guvusi neapstrādāta ēšana. Lai apmierinātu viņu zinātkāri, es ar prieku sniedzu viņiem svarīgu informāciju.

Gadu pēc mana armēņu pirmā sējuma izdošanas darbu 1960. gadā, es izdevu īsāku grāmatu persiešu valodā, kuras 4000 bezmaksas eksemplārus izplatīju starp dažādām iestādēm, iestādēm un presi. Teherānas laikraksti un periodiskie izdevumi grāmatai bija labvēlīgi, un daudzi no tiem šajā sakarā rakstīja garas atsauksmes.

Grāmata saņēma ievērojamu uzmanību tiesas aprindās. The Viņas Augstības princeses Šamsas Pahlavi vīrs Mehrdads Pahlbods, tagad kultūras ministrs, uzaicināja mani uz savu rezidenci un informēja, ka manu grāmatu pagodināja šaha (karaļa MohamadReza Pahlavi) uzmanība, kurš viņam bija uzdevis turpināt darbu. jautājumiem par tēmu. Man ir prieks atzīmēt, ka man bija sešas vai septiņas sekojošas konsultācijas ar Pahlbod kungu. Sarkanās lauvas un saules biedrības ģenerālsekretārs Dr. Abbass Nafisijs un Khajenouri dzemdību nama direktors Dr. AbulGhasem Naficy,

un vairāki citi vadošie speciālisti slavēja manu viedokli un solīja man savu sadarbību.

Tika izdotas instrukcijas audzināt vairākus bērnus vienā no bērnunamiem, ēdot jēli. Turklāt neapstrādātas ēšanas principus bija paredzēts pārņemt, ārstējot pacientus vienā no bērnu slimnīcām un reformējot uztura sistēmu vienā no bērnudārziem. Diemžēl praksē sastapos ar dažādiem šķēršļiem.

Drīz vien aci pret aci saskāros ar lielu aizspriedumainu ārstu un ierēdņu armiju, kurus nācās piesātināt ar jaunajām idejām. Tas nekādā ziņā nebija viegls uzdevums. Visa lieta tika tik novilcināta, ka es noguru un ar dziļu nožēlu atteicos no mēģinājuma.

Šī neveiksme bija vēl jo vairāk nožēlojama, jo es tuvplānā novēroju, kā nedabiskas uztura rezultātā bērni bērnudārzos palika vāji un slimi, bet slimnīcās viņi paļāvās uz mākslīgiem vitamīniem, indīgām zālēm un dzīvnieku olbaltumvielām. izglābt no nāves nagiem tos vājos, kalsnus bērnus, kuriem mātes piena un dabīgo uzturvielu trūkumā bija žāvētais piens un baltmaize. Lieki piebilst, ka netika padomāts par dabiska, nevainojama uztura nepieciešamību.

Taču šie kontakti, kā arī mana klātbūtne vairākās medicīnas konferencēs man deva ļoti daudz svarīgu mācību. Pirmkārt un galvenokārt, es sapratu, ka, lai gan manis izvirzītie viedokļi ir viselementārākie un vienkāršākie dabas likumi, tos sagremo un asimilē tikai cilvēki, kuru augstajiem izglītības sasniegumiem līdzās spriestspēja un prāta neatkarība. Cilvēks ar viduvēju intelektu nevar paredzēt iespēju, ka nespeciālists varētu mainīt visu mūsdienu medicīnas zinātni un apgāzt zinātniskajā pasaulē aktuālos diētiskos priekšstatus.

Tāpēc nolēmu izdot īsu sējumu angļu valodā un iesniegt to augstāko zinātnisko un politisko aprindu uzmanībai. Pārvarot ļoti lielas grūtības, es strādāju 16 stundas dienā, lai uzrakstītu grāmatu, pēc tam liku to pārtulkot angļu valodā un publicēju

1963. Pēc tam es izvilku 3000 adrešu no dažādām uzziņu grāmatām un nosūtīju aptuveni 4000 bezmaksas grāmatas eksemplāru visiem pasaules valdniekiem un universitātēm, zinātnes centriem, starptautiskām organizācijām un vadošajiem laikrakstiem un periodiskajiem žurnāliem. Es faktiski parakstīju lielāko daļu grāmatu un katrai pievienoju pavadvēstuli. Es to uzskatīju par ātrāko un piemērotāko veidu, kā izplatīt savas idejas visā pasaulē.

Rezultāti pārspēja manas visdziļākās cerības. Tūkstošiem vēstuļu un avīžu, ko es saņēmu nākamo dažu mēnešu laikā, nelika man šaubīties, ka manu grāmatu ar interesi lasa visas pasaules vadošās personas un autoritātes, no kurām daudzas nešaubīgi apstiprināja manu ideju patiesumu.

Pēdējo gadu laikā esmu ne tikai atteicies no savām sociālajām aktivitātēm, bet arī pilnībā pametis savu personīgo biznesu, lai dienu un nakti veltītu savām grāmatām. Tomēr dīvaini teikt, ka ir cilvēki, kuri domā, ka esmu atstājis savas sajūtas tikai tāpēc, ka tā vietā, lai krātu bagātību un kavētu laiku, ēdot, dzerot un priecājoties, es visus savus ietaupījumus tērēju noteiktu grāmatu izdošanai. , ko izdalu visiem bez maksas.

Taču, manuprāt, dzīvē nav lielākas baudas par gandarījumu, ko gūst nesavtīga kalpošana saviem līdzcilvēkiem. Cilvēki būvē pilsētiskas ēkas un priecājas par to skatu. Tagad katra no daudzajām apsveikuma, atzinības un pateicības vēstulēm, ko katru dienu saņemu no visām pasaules malām, man ir pilna ēkas vērtība. Un, ja vēstule ir no tā, kurš pēc mana padoma ir izārstēts no smagas slimības un kurš mani uzskata par savu glābēju, manai laimei nav ne ierobežojumu, ne ierobežojumu, ko vēl jo vairāk pastiprina sajūta, ka tas viss ir bijis darīts bez jebkādas atlīdzības.

Mana dvēsele tiek mocīta dienu un nakti, kad redzu, kā cilvēki visur iet bojā tā sauktās negaidītās nāves rezultātā. Es skaidri uztveru, ka tie cilvēki NEMIRST; viņi stulbi NOSLAUTA SEVI dēļ šķīvja nedabiskā un mākslīgā

ēdiens. Mana sirds asiņo, kad redzu pārbiedētu māti, kas atrauj no sava nevainīgā bērna cēlākos augļus un tā vietā iegrūž viņam rokā nāvējošo maizi, pienu un gaļu.

Savā pirmajā angļu grāmatā es īsi pieskāros gandrīz visiem attiecīgās problēmas. Šajā sējumā esmu pastiprinājis dažus savus iepriekšējos apgalvojumus un runājis par vairākiem svarīgiem jautājumiem nedaudz plašāk, padarot šo tēmu plašākai sabiedrībai saprotamāku. Tomēr pirms grāmatas nobeiguma es vēlos iepazīstināt lasītāju ar manu pirmo angļu grāmatu, kā arī citu manu publikāciju uzņemšanu.

Manas vēstules kopija, kas adresēta pasaules valdniekiem un citām vadošajām iestādēm

Lūdzu, pagodiniet mani, pieņemot bezmaksas kopiju manai grāmatai ar nosaukumu "Neapstrādāta ēšana". Es patiesi ceru, ka jūs atradīsiet iespēju veltīt dažas savas dārgās stundas grāmatas lasīšanai.

Uzskatot pagatavotu pārtiku par normālu cilvēka uzturu, cilvēce kopumā ir akli izvēlējusies liktenīgo ceļu uz iznīcināšanu.

Grāmatā izklāstīto ideju un priekšlikumu pieņemšana dos vislielāko labumu jūsu tautas labklājībai.

Dažas saņemto atbilžu kopijas un izraksti:

Viņa Ekselences Persijas premjerministra Amira Abasa Hoveida vēstule:

Teherāna, 1965. gada 18. oktobris

AT Hovanessian kungs,

"Es saņēmu jūsu vēstuli un grāmatu, ko jūs ar to nosūtījāt. Nožēlojot to, ka pārmērīgā darba spriedzes dēļ vēl nesen nevarēju atrast brīvo laiku, lai lasītu jūsu grāmatu, es ļoti pateicos, ka uzdāvinājāt to man."

(Parakstīts) AMIR ABBAS HOVEYDA, Ministru prezidents.

***

Amerikas vēstniecība, 1964. gada 29. jūnijs.

Cienījamais Aterhova kungs!

Jūsu 1964. gada 28. marta vēstule, kas adresēta prezidentam Džonsonam, ir saņemta Baltajā namā, kā arī jūsu grāmatas 'RAW-EATING' pievienotā kopija.

Vēstniecībai ir uzdots nodot jums prezidenta pateicību par jūsu apdomību, sniedzot viņam iespēju apskatīt jūsu grāmatu.

VALTERS G. RAMSAY,

Vēstnieka palīgs Teherānā.

***

Vindzoras pils, 1964. gada 27. aprīlis

Cienījamais Aterhova kungs!

Karaliene man ir pavēlējusi pateikties par jūsu vēstuli The Velsas princis un jūsu sarakstītās grāmatas kopija.

Viņas Majestāte uzskatīja, ka tas ir ļoti labi, ka nosūtāt šo grāmatu viņas dēlam, un es jums nosūtu karalienes sirsnīgu pateicību.

MĒRIJA MORISONE, Vindzoras pils, Lady-in-Waiting, Anglija.

***

Parīze, 29 AVR. 1964. gads

Monsieur,

Le General de Gaulle a bien regu la plaquette que vous lui avez mērķtiecības adresāts.

Monsieur le President de la Republique m'a Chargé de vous remercier de l'intention qui a inspire cet anvoi.

(Paraksts) Sekretārs Particulier.

***

Maskava, 1964. gada 21. jūnijs.

Cienījamais Aterhova kungs!

Ar pateicību apliecinu, ka esmu saņēmis jūsu grāmatu "RAW FOOD IR UZTURA PRINCIPS", ko es ar interesi pārlasu.

S. KURAŠOVS, PSRS sabiedrības veselības ministrs.

***

Pnompeņa, 1965. gada 9. janvāris

Monsieur,

Je vous remercie sirsnīgs de votre envoi de I'ouvrage 'RAW-EATING' dont vous etes l'auteur et vous felicite pour les recherches et les experiences que vous poursuivez sur l'alimentation.

Avec tous mes iedrošinājumu je vous prie d'agreer, Monsieur, l'assurance de ma haute respect.

NORODOM SIHANOUK UPAYUVAREACH,

Chef de l' Etat du Cambodge.

***

Pnompeņa, 11 collas, 1964. gada augusts.

Cienījamais Aterhova kungs!

Ar lielu prieku esmu saņēmis jūsu brīnišķīgo grāmatu ar nosaukumu 'RAW-EATING'. Grāmatas nosaukums man rada dziļu ziņkāri par tās saturu.

Pēc grāmatas izlasīšanas es esmu pārliecināts par visām patiesībām, kuras jūs rakstījāt grāmatā...

Grāmata man ir tik dārga. Es to glabāju kā neaizmirstamu suvenīru no jums.

Tagad drīkstu lūgt jūsu atļauju iztulkot šo grāmatu kambodžas valodā, lai tā sniegtu vislielāko labumu manai tautai. Es ceru, ka jūsu jaunais jaunas zinātnes atklājums radīs jaunu pagriezienu uz visas cilvēces izdzīvošanu.

ČUONS NATS JOTANNANO,

Augstākais mūku priekšnieks Kambodžā.

***

Pnompeņa, 25 Džuljeta, 1964.

Monsieur,

En accusant reception de votre manuel 'RAW-EATING' que vous avez eu l'amabilite de me faire parvenir, j'ai l'honneur et le plaisir de vous informer que ce livre m'a beaucoup interesse et je vous en remercie vivement.

NORODOM KANTOL,

Le President du Conseil des Ministres, Royaume du Cambodge.

***

BALTĀ MĀJA, 1964. gada 1. jūnijs.

Cienījamais Aterhova kungs!

Paldies, ka atsūtījāt man savas nesenās grāmatas kopiju. Es meklēju

gaidu dažas brīvas stundas, kad man būs iespēja to izlasīt
kāda detaļa.

RICHARD W. REUTERS, prezidenta īpašais palīgs un direktors Food for Peace, ASV

***

Luksemburga, 1964. gada 13. maijs.

Dārgais Kungs,

Viņu karaliskās augstības Lielhercogiene un Mantotājs, Luksemburgas lielhercogs, vēlas, lai es apliecinu, ka esmu saņēmis jūsu laipno 1964. gada 23. marta vēstuli, ar kuru jūs viņiem nosūtījāt savu grāmatu "Neapstrādāta ēšana".

Viņu karaliskās augstības bija ļoti aizkustinātas par šo laipno uzmanību un lūdza mani nosūtīt jums. Viņu vislielākais paldies. Viņi ar lielu interesi lasīs jūsu grāmatu.

Majors Žermēns FRANTZ, Aide-de-Camp.

***

Taivāna, 1964. gada 18. augusts.

Cienījamais Hovannessian kungs!

Es ar interesi izlasīju jūsu 12. maija vēstuli kopā ar
pievienotais sējums par 'Raw- Eating'. Tas ir ļoti pārdomas rosinošs ieteikums, ko jūs esat sniedzis visai cilvēcei, un es domāju, ka tas ir pelnījis rūpīgu izlasīšanu tiem, kas rūpējas par mūsu un nākamo paaudžu veselību. Lūdzu, pieņemiet manu sirsnīgo pateicību par jūsu vērību, nosūtot man šo sējumu.

CHEN CHENG, Ķīnas Republikas premjerministrs.

***

Teherāna, 1964. gada 18. oktobris.

Cher Monsieur,

L'Ambassade de la RSF de Yougoslavie a l'honneur de vous informer d'avoir recu une Letre du General Secretariat de la Residence de la RSF de Yougoslavie par laquelle est confirmee la reception du livre RAW-EATING' dont vous avez eut l' amabilite d'envoyer au President Tito.

Le General Secretariat vous remercie cordialement, au nom du President Tito, pour votre aimable envoie.

VLADIMIRS MILOVANOVIČS, Padomnieks.

***

Transport House, Londona, 1964. gada 29. aprīlis.

Cienījamais Hovannessian kungs!

Biji ļoti laipni, ja atsūtījāt man savas grāmatas 'RAW-EATING' bezmaksas eksemplāru, es izmantošu pirmo iespēju, lai izpētītu jūsu ierosinātos uztura principus.

AL Williams, ģenerālsekretārs,

DARBA PARTIJA

***

Vašingtona, 1964. gada 15. maijs.

Cienījamais Aterhova kungs!

Paldies par jūsu grāmatas “Raw-Eating” kopiju, ko nesen saņēmu. Tās saturs ir atzīmēts, un es augstu vērtēju jūsu vērību, nosūtot to.

DŽONS M. BEILJS, DEMOKRĀTISKĀS NACIONĀLĀS KOMITEJAS priekšsēdētājs.

***

Berne, 1964. gada 26. februāris.

kungs,

Apliecinām, ka esam saņēmuši un vēlamies pateikties par jūsu bukleta kopiju ar nosaukumu:

Raw-Eating (vispārēja aptauja). Ikvienam ir jāatpazīst sava ķermeņa neatņemamās izejvielas, ko mēs ar interesi lasījām.
Ar mūsu komplimentiem,

ŠVEICES FEDERĀLAIS SABIEDRĪBAS VESELĪBAS DIENESTS,

Pārtikas preču kontroles vadītājs, RUFFI.

***

Portoprensā, 1964. gada 16. jūlijā.

Cienījamais Aterhova kungs!

Liels paldies par jūsu grāmatu ar nosaukumu "Neapstrādāta ēšana". Šī grāmata ir jāizlasa no vāka līdz vākam, jo tā ir risinājusi problēmu, kas nāks par labu manai valstij kopumā.

Es ceru, ka jūsu ieteikums grāmatā atbildīs prasībām un būs šī gada vislabāk pārdotais.

DEPARTEMENT DE LA SANTE PUBLIQUE ET

DE LA IEDZĪVOTĀJS, ŽERARDS FILIPEKS, SEKRETS

VALSTS,

Republique d'Haiii.

***

Berlīne, 1964. gada 4. jūnijs.

Cienījamais Aterhova kungs!

Vācijas Demokrātiskās Republikas prezidents Valters Ulbrihs izsaka visdziļāko pateicību par bukletu, kuru jūs viņam nosūtījāt.

Kā parasti, jūsu izteikumi var tikt detalizēti kritizēti — liela daļa no tā Protams, galvenokārt tas ir speciālista rūpes: ārsts, uztura zinātnieks utt. Tomēr mēs pilnīgi piekrītam jums, ka ir jādara viss iespējamais, lai izveidotu pareizu uztura sistēmu.

Vācijas Demokrātiskās Republikas valdība un jo īpaši Veselības ministrija šim jautājumam pievērš lielu uzmanību. Veselīga dzīvesveida veidošanai šeit pēdējā laikā ir izveidota komiteja, kuras viens no mērķiem ir pareiza uztura principu popularizēšana.

HUTH, Valsts kancelejas galvenais padomnieks.

***

La Habana, 1964. gada 24. g.

Estimado ārsts:

Acuso recibo de su amable envio del libro 'Raw-Eating', gentileza que aprecio muy sinceramente y espero disfrutar de su lectura y recoger del mismo, las ideas y orientaciones valiosas quesu experiencia en esta materia porlecturmed nos trasmite.

Dr. JOSE R. MACHADO' VENTURA, MINISTRO-DE SALUD PUBLICA, Kuba.

***

Lapasa (Bolīvija), 1964. gada 10. jūlijs.

Liels paldies par jūsu grāmatas “Neapstrādāta ēšana” bezmaksas eksemplāru. Es to vēl neesmu izlasījis un esmu pārlasījis tikai atsevišķas nodaļas. Tajos izteiktās idejas ir rosinošas, lai arī pretrunīgas. Es vēl nevaru tos komentēt, taču vēlos jūs informēt par jūsu grāmatas uztveri un interesi, ko tā manī izraisīja.

Dr. GUILLERMO JAUREGUI G. Sabiedrības veselības ministrs.

***

Belgrada, 1964. gada 20. aprīlis.

Es vēlos pateikties jums, ka atsūtījāt man bezmaksas kopiju jūsu grāmatai ar nosaukumu 'RAW-EATING', kas noteikti izraisīs lielu interesi to vidū, kuriem rūp adekvāta uztura problēmas.

MOMA MARKOVIČA , Federālais veselības un sociālās politikas sekretārs.

***

Saņemtas arī uzmundrinājuma un pateicības vēstules no šādām personībām:

Nīderlandes karaliene; Dānijas karalis; karalis Zviedrija; Beļģijas karalis; Antonio Segni, Itālijas Republikas prezidents; Ādolfs Šārfs, Austrijas prezidents; Fransiko Orlčs, Kostarikas prezidents; S. Radhakrišnans, Indijas prezidents; de Lisle, Austrālijas ģenerālgubernators; Urho Kekkonens, Somijas prezidents; Īmons de Valera, Īrijas prezidents; P. Van de Kalsejs, MD Pasaules Veselības organizācijas direktors, Kopenhāgena, Dānija; Miss la Marsh, Nacionālās veselības un labklājības ministre, Kanāda; CH. Šapira, Izraēlas iekšlietu ministrs; Alfonso Ponce Arčila, Gvatemalas veselības ministrs; Abbebe Retta, sabiedrības veselības ministre, Etiopija; Yuichi Saito, galvenais sakaru virsnieks, Veselības ministrija un

Labklājība, Tokija; Shri Mohanlal Vyas, veselības un darba ministrs, Gudžaratas, Indija; MacEntee, veselības ministrs, Īrija; Marga AM Klompe, Nīderlandes veselības ministrs; Džordžo Borgs Olivjē, Maltas premjerministrs; Gudrun Sanz un Elsie Waerndt, Nobela fonds, Zviedrija; J. Grimonds, Londonas Liberālās partijas vadītājs; Pjērs Verners, Luksemburgas premjerministrs; Šons F Lemass, Īrijas premjerministrs; Roberts G. Menzijs, Austrālijas premjerministrs; Mehdi Navazs Jungs, Gudžaratas gubernators, Indija; Maharaja Shri Jaya Chamaraja Wadiyar Bahadur, Madras gubernators, Indija; SK Patil, Indijas pārtikas un lauksaimniecības ministrs; PC Sen, Rietumbengālijas galvenais ministrs, Indija; Viljams Gopallava, Ceilonas ģenerālgubernators; Lesters Pīrsons, Kanādas premjerministrs; Sampurnanands, Radžastānas gubernators, Indija; Šri Partaps Singhs Kairons, Indijas Pendžabas galvenais ministrs; Roberts Freizers, Neatkarīgā televīzijas pārvalde, Londona: Mr. Sarnofs, Ņujorkas Nacionālās apraides kompānijas prezidents utt uz...

Vēstules ir nosūtītas uz daudzām valstīm, taču, kā jūs ievērojat, daži vēstules tika nosūtīti vājāko valstu politiķiem, kurās ir lielāks bads, nabadzība un citas problēmas viņu viltus, bīstamās un pret brīvību vērstās politikas dēļ, tādēļ, ja viņi maina savu attieksmi un palīdziet savai tautai, tad viņi var kļūt par bagātu un mierīgu attīstītu valsti. Neapstrādāts vegānisms viņiem ir galvenais, ja viņi maina savu ceļu.

Šāds paziņojums tika publicēts oficiālajā Vegan Society organizācijā, Lielbritānijā (1964. gada septembrī): "Viņa 10 gadus vecā dēla un 14 gadus vecās meitas traģiskais zaudējums, ko viņš uzzināja par nedabisku uzturu, lika Arshavir Ter Hovannessian padziļināti izpētīt diētu — rezultāts ir 'RAW-EATING', bukletā (7/2d), ko esam priecīgi saņemt no Teherānas.

Viņš pārliecinošā veidā iznīcina gandrīz visas mūsu aizspriedumainās idejas par diētu, un pat vegāni, gatavojot ēdienu, var justies nedaudz satricināti.

Par sintētiskiem vitamīniem nav nekādas muļķības, un, iespējams, ar savu atklāto pieturēšanos pie neapstrādātas pārtikas, viņš, iespējams, ir parādījis ceļu ap B12 vitamīna un citu "būtisku" vitamīnu burvību.

Mēs nevaram sniegt viņa argumentus, bet gan viņa meitu, sešgadīgo Anahits, kurš savā dzīvē nekad nav patērējis nevienu kumosu vārīta vai deģenerēta ēdiena, ir pārsteidzošs pierādījums viņa izstrādātās diētas efektivitātei, ko mēs šeit citējam..."

Pēc tam viņi pilnībā izdrukā pielikumu, kas norādīts beigās grāmatu, kā arī Anahita attēlu.

***

Vilmslova, 1964. gada 20. aprīlis:

Liels paldies par jūsu laipnību, nosūtot Raw-Eating' kopiju. Esmu pārliecināts, ka ideja būtībā ir pamatota, un mēs zinām neapstrādātas pārtikas diētas milzīgās ārstnieciskās īpašības.

Ja vēlaties atsūtīt man savas jaukās meitas Anahitas fotogrāfiju (tāpat kā uz aizmugurējā vāka), es ar prieku publicēšu to izdevumā THE BRITISH VEGETARIAN vēl šogad kopā ar pielikumu no jūsu grāmatas.

DŽEFRIJS L. RUDS, VEGETĀRIJAS SABIEDRĪBAS sekretārs un redaktors

Džefrijs L. Rads, Bank Square, Vilmslova, Češīra, Anglija.

***

Malaga, 1965. gada 28. maijs.

Dārgais draugs,

Lūdzu, nekavējoties atsūtiet mums duci savas lieliskās grāmatas par “Neapstrādātu ēšanu” eksemplāru. Mēs nosūtīsim pārvedumu nekavējoties pēc rēķina izrakstīšanas par tālākpārdošanas likmēm. Mēs šoruden veiksim lekciju tūri pa Angliju un Velsu un cerēsim izmantot grāmatu tur.

H. DŽEI DINŠA, AMERIKAS VEGĀNU SABIEDRĪBAS prezidents, H. Džejs Dinšahs,
pres. Malaga, Ņūdžersija, ASV

***

Nelaiķa doktora Bēršera-Benera dēls doktors Ralfs Birčers ievietoja a sešu lappušu vadošais raksts DER WENDEPUNKT, org Bircher-Benner klīnika Cīrihē (1964. gada maijs) ar nosaukumu "Alles-oder-nichts-Lehren fiber Ernahrung" (Doktrīna par visu vai neko Uzturs), ko aptuveni var apkopot šādi:

“Divos dažādos pasaules nostūros, divi pilnīgi pretēji ir izvirzītas uztura doktrīnas. Kalifornijā eksperimentētājs Virnics no 48 ķīmisko vielu maisījuma ir izveidojis gandrīz bezgaršīgu uztura pulveri. Ar šo mākslīgo "ēdienu" viņš veic eksperimentus ar 18 notiesātajiem un, negaidot rezultātus, viņš pārāk priekšlaicīgi viegli atklāj žurnālistiem perspektīvu." Pēc tam, kad viņš nedaudz vairāk runā par tā dēvētā zinātnieka absurdiem, recenzents turpina. No otras puses, uz mūsu pārskata galda ir neliela grāmata ar pilnīgi pretēju mācību par uzturu, kas pārstāv "visu vai neko" viedokli: Aterhov/Raw-Eating. Publikācija ir apveltīta ar pārliecinošu argumentāciju, ir uzrakstīta teicama angļu valoda un ir divu masīvu armēņu sējumu kopsavilkums.

Tajā tiek uztverta Arjanas vecās augstās kultūras dēla klātbūtne. Ar ne mazāko pašpārliecinātību... viņš pārstāv tīru augu barību kā visdabiskāko un vienīgo pareizo barību cilvēkam, un mūsu kompromisu meklētāju laikmetā viņš to dara ar tik svaigu, gluži pārcilvēcisku absolūtumu, ka, visticamāk, maksātu tulkot šo mazo grāmatu vācu valodā."

Pēc manas koncepcijas būtiskākos punktu atkārtošanas rakstnieks piemin dažus zinātniskus faktus, kas runā man par labu;

"Jau pirms četrdesmit gadiem Valters Zommers brīnījās, kāpēc Bērhers-Benners savā uztverē nav aizgājis tik tālu, ka neapstrādātu pārtiku pasludināja par vienīgo cilvēka uzturu. Par labu Aterhovam ir fakts, ka saskaņā ar jaunākajiem pētījumiem (Reader's Digest, janvāris, 1964)

cilvēks faktiski ir dzīvojis ar (gandrīz tīru) neapstrādātu augu barību pusotru miljonu gadu un līdz ar to, var pieņemt, ir sasniedzis savu augstāko dabisko attīstību. Par labu Aterhovam ir pārsteidzoša izpratne par mūsdienu barības vielu un vitamīnu līdzsvara trūkumu, "stimulētais bads", "latences periods (Dammerungszone) sliktas veselības gadījumā", "reljefa" nozīme infekcijas slimībās, lielā vielmaiņas ekonomija svaigu dārzeņu barošanas laikā, augu olbaltumvielu bioloģiskais pārākums, īpaši neapstrādātā pārtikā, uzturvielu integritāte, ko nekad nedrīkst izjaukt, un šādas uztura izredzes, ņemot vērā pārtikas produktu deficītu visā pasaulē. ”

Pēc recenzenta domām, vīrieši viļņojas starp šiem diviem galējiem poliem. Viņaprāt, būtu pareizi “nekad neatpūsties vidū.” Un viņš iesaka lasītājam stāvēt daudz tuvāk Aterhovam nekā Virnicam.

***

Ašingdona, Ročforda, 1964. gada 28. februāris.

Dārgais Kungs,

Paldies, ka redzējāt jūsu grāmatu Raw-Eating'. Ja zināt mūsu sarakstu publikāciju, jūs sapratīsit, ka mēs pilnībā piekrītam jūsu pamatprincipam. Mēs pilnībā simpatizējam jūsu viedoklim un, ņemot vērā šī uzņēmuma darbību, neizbēgami piekrītam jūsu secinājumiem.

Mums patīk jūsu pieeja bērnu ēdienam. Tas ir ļoti tiešām labi. Tā ir patiesība, ka mazuļa dabīgā neapstrādātu augļu garša ir apzināti jāpārvērš par labu termiski apstrādātiem ēdieniem. Un mēs apbrīnojam jūsu visaptverošo attieksmi pret jūsu tēmu, jo 53 lappušu garumā jūs noteikti esat izvirzījis visus argumentus par labu, vai nu no veselīga dzīvesveida viedokļa, vai slimības pārvarēšanas un/vai profilakses, un ņem vērā

medicīniskas un ekonomiskas sekas, pat skarot ētiskos rezultātus pasaulei kopumā.

...Diemžēl iespējamie cilvēces labvēļi nesaņem aklamāciju un citus (materiālus) apbalvojumus, ja vien viņi nestrādā caur "iestādījumu". Citādi, ko gan nevarētu izdarīt ar pat desmito daļu no simtiem tūkstošu mārciņu, ko "pētniecībai" ziedo zinātnieki, kuri ļoti bieži tikai pēc kāda laika izvelk tukšas vietas, pat ja rezultāti patiesībā nav nodarījuši ļaunumu.

THE CW DANIEL COMPANY LIMITED Ašingdona, Ročforda, Eseksa, Anglija.

***

Meksika, DF, 1964. gada 23. aprīlis.

Cienījamais Hovannessian kungs!

Mēs tikko saņēmām jūsu grāmatu RAW-EATING' un tikai a Es saprotu, ka tas ir diezgan interesanti un ka jūs patiešām darāt labu darbu, mēģinot pārliecināt cilvēkus, ka vislabākais no visiem ir sekot dabai bez absurdām modifikācijām, ko ar to ir izdarījusi cilvēce.

Ing. KĀRLS PRIETO LOSANO. Galvenais vadītājs. INTER — AMERICAN ASSN. OF SANITARY ENGINEERING, Alfonso Herrera, 11-103, Mexico 4, DF

***

Draugu māja, 1964. gada 13. aprīlis.

Jūsu grāmata par neapstrādātu ēšanu nonāca Draugu apkalpošanas padomē, un man bija interese to izlasīt. Es to nosūtīšu draugu veģetāriešu biedrībai, kur, ceru, tas var noderēt citiem. Paldies par labo darbu, ko paveicāt, rakstot un dzīvojot šajā vienkāršajā veidā ar neapstrādātu dabīgu pārtiku. Man tā šķiet cerības zīme uz pasaules pabarošanu un mieru uz zemes. ES tam ticu

vajadzētu padarīt mūs jutīgākus pret garīgo gaismu. Šobrīd esmu "vegāns" (veģetārietis, nelietoju olas, pienu, medu utt.), tāpēc novērtēju jūsu ieteikumus un esmu pateicīgs, ka arvien vairāk cilvēku to uzskata par pareizu dzīvesveidu. Tagad ir dažādas sabiedrības, humanitārie, kas ir veģetārieši un mieru mīloši, un tiem vajadzētu palīdzēt pasaules vienotībā.

QUEENIE DAWE, Friends House, Euston Rd. Londona, NWI

***

Izraēla, 1965. gada 22. janvāris.

Dārgais Kungs,

Pēc jūsu grāmatas Raw-Eating' izlasīšanas mēs vēlētos izlasīt arī pārējās jūsu grāmatas angļu valodā... Ja vien cilvēki padomātu un saprastu, ka viņi var būt veselāki un laimīgāki bez visiem atkritumiem, ko viņi ienes savā ķermenī! Jūs esat mūsu laika pravietis.

M. NEZAH, naturopātijas doktors, pres. Izraēla Naturopathic assn.
Nezah Estate, Mishmar Hashiv'a, Izraēla.

***

Dārgais Kungs:

Esmu lasījis jūsu grāmatu Raw-Eating', un man tā ļoti patīk. Tas ir ļoti interesants visos aspektos, jo ēdiens ir jāēd tā, kā daba to ražo.

Jūsu pamatjautājumi ir tādi paši kā tie, kurus es jau sen esmu ievērojis savās grāmatās un rakstos... Es vēlētos to pārtulkot spāņu valodā, ja jūs pieņemat šo ideju. Ja neiebilstat, lūdzu, atsūtiet man kopiju man. Es veidoju to apskatu spāņu žurnālam: Bionomia, kas izdots Madridē, Spānijā...

A. Severons, naturopātijas doktors, Colunga, La Riera, Spānija.

***

Bostona, 1966. gada 5. jūlijs.

Sveicieni Aterhova kungs!

Pielikumā jūs atradīsiet desmit dolārus par septiņiem jūsu bukletiem ar nosaukumu Raw-Eating. Tādējādi atlikums būs trīs dolāri, lai segtu izmaksas par pēc iespējas vairāk jūsu biļetena Nr.1 nosūtīšanas.

Mēs esam ļoti ieinteresēti jūsu biļetenā Nr. 1, jo mēs plānojam nosūtīt tā kopiju daudziem cilvēkiem, kuri mums raksta par savām veselības problēmām. Mēs esam pārliecināti, ka tā būs svētība daudziem cilvēkiem.

Būsim pateicīgi, ja dosiet mums atļauju izgatavot sava biļetena Nr. 1 mimeogrāfijas kopijas, jo, protams, mēs neapsvērtu to darīt bez jūsu atļaujas. Ja tiks dota atļauja, mēs nepievienosim vai neatņemsim nevienu vārdu. Mēs esam bezpeļņas organizācija un patiesi vēlamies palīdzēt ciešošajai cilvēcei atrast ceļu uz tādu veselību, kādu daba mums ir paredzējusi. Mēs esam pārliecināti, ka arī jūs motivē tāda pati vēlme.

Es ceru, dārgais Aterhova kungs, ka jūs pievērsīsiet tam savu personīgo uzmanību un ļaujiet man sazināties ar jums pa gaisa pastu, tiklīdz jums tas būs ērti. Mēs arī ļoti novērtēsim, ja savā gaisa pasta vēstulē pievienosiet dažus no sava biļetena Nr.

The RISING SUN dibinātājs, NACIONĀLĀ MEDICĪNAS- FIZISKĀS IZPĒTES FONDS, INC.

1908. gadā kā "Fundamentālo pētījumu biedrību" organizēja Nikola Tesla, Tomass Edisons un Frensiss Ričardss. ANNA VIGMORA, DD

Izpildprezidents, 25 Exeter St. Boston

***

Losandželosa, 1966. gada 23. jūnijs.

Mans dārgais Frāter:

Rakstnieka rīcībā nesen nonāca jūsu prasmīgi uzrakstītā un izglītojošā grāmata ar nosaukumu Raw-Eating', un viņam ļoti patika tās izlasīšana. Viņš vēlas jūs sirsnīgi apsveikt ar šo iemācīto prezentāciju un jo īpaši par jūsu drosmīgo atbalstu un atbalstu, ēdot termiski neapstrādātu, dabisku pārtiku.

Šī diētas procedūra jau sen ir bijusi ļoti iecienīta, patiesībā, nodarbojoties ar elektromagnētisko ārstniecisko instrumentu ražošanu, viņš apmēram pirms 40 gadiem vai 1926. gadā uzrakstīja vairākas diētas ārstiem un medmāsām, kurās tika ieteikts pārsvarā izmantot "jēlumu". pārtikas produkti ikdienas uzturā...

Rakstnieks veica arī ilgstošus pētījumus elektromagnētisko starojumu un starojumu jomās, vēlāk arī vitāli svarīgos lauksaimniecības ķīmijas priekšmetos, ietverot ne tikai kvantitatīvās, bet arī kvalitatīvās prasības, lai apmierinātu mūsdienu cilvēces satraucošās vajadzības...

Pirms turpināt, vai mēs varam noskaidrot, vai kāds no jūsu iepriekšējiem sējumi rakstīti angļu valodā? Tiek novērots, ka viens no tiem publicēts armēņu valodā. Ja tā, rakstnieks vēlētos izpētīt to pašu, lai iegūtu pilnīgāku izpratni par jūsu cienījamo humanitāro darbu.

Paskaidrojumam var teikt, ka rakstnieks ir veltījis ievērojams laiks un pūles, lai pabeigtu visaptverošu traktātu, kas ir aptuveni noslēgts ar nosaukumu "Cilvēka pārjūtīgā glābšana", kas patiešām aptver dziļu tēmu...

Vai pirms šī vēstījuma pārtraukšanas rakstnieks varētu paziņot, ka jūsu grāmata ir vērtīgs ieguldījums cilvēcei un ir pelnījis plašu lasīšanu un izpēti? Cilvēks neņem vērā, ka augu dzīvība ir vienīgā apmierinošā pārtikas rūpnīca un ka ne dzīvnieks, ne viņš nevar pastāvēt bez auga, lai radītu un asimilējamā veidā nodrošinātu vitāli svarīgos minerālus un esences organiskā stāvoklī savai iztikai. Šķiet, ka viņš joprojām ņem vērā

“neapstrādāts” kā neattīrīts, neapstrādāts, nederīgs un nesagatavots lietošanai vai baudīšanai...

Kā pirms vairākiem gadu desmitiem rakstīja izcilais doktors Aleksis Karels: “Vīrieši nevar sekot mūsdienu civilizācijai tās pašreizējā virzienā, jo viņi deģenerējas. Viņus fascinē inertās matērijas zinātņu skaistums. Viņi nav sapratuši, ka viņu ķermenis un apziņa ir pakļauti dabas likumiem, kas ir neskaidrāki nekā siderālās (astrālās) pasaules likumi, taču tikpat nepielūdzami kā tie. Viņi arī nav sapratuši, ka nevar pārkāpt šos likumus bez soda. Tāpēc viņiem ir jāapgūst nepieciešamās attiecības starp kosmisko visumu, saviem līdzcilvēkiem un savu iekšējo būtību, kā arī viņu audu un prāta attiecības. Ja viņš deģenerētu, civilizācijas skaistums un pat fiziskā Visuma diženums pazustu. Dr. Kerels bieži atsaucas uz faktu, ka arvien vairāk lielisku slimnīcu celtniecība nepārvar vajadzību cīnīties ar cēloņiem, nevis nepārtraukti cīnīties ar sekām.

Tāpēc mums ir daudz darāmā, lai izglītotu cilvēci un atgrieztos pie dabiskajiem pamatiem, veselā saprāta un savu pienākumu un pienākumu izpildes.

Dr. ARIHUR B. WALKER, 439 S. Sherbourne Drive, Losandželosa, Kalifornija, ASV

***

Allegany, NY, 1966. gada 28. oktobris.

Cienījamais Aterhova kungs!

Viena no jūsu grāmatām “Neapstrādāta ēšana” ir nonākusi manās rokās, un es esmu lielu iespaidu uz tās saturu; tik ļoti, ka esmu pieņēmis neapstrādātas ēšanas režīmu. Man šeit ir zemnieku saimniecība, kurā es pats audzēju savus augļus, riekstus un dārzeņus bioloģiski, un esmu ieinteresēts palīdzēt citiem, izmantojot neapstrādātu ēšanu, lai sasniegtu perfektu veselību; tāpēc, paturot to prātā, es nosūtu jums bankas vekseli 20,00 USD apmērā, lai segtu maksājumu par 30 eksemplāriem

Tava grāmata. Būšu pateicīgs arī par vairākiem jūsu biļetena Nr. 1 eksemplāriem, ko izdalītu maniem draugiem...

Es darīšu visu iespējamo, lai reklamētu jūsu grāmatu šajā valstī, jo tā man ir palīdzējusi atrast labu ceļu uz patiesu veselību. Man ir daudz sekotāju šeit, Amerikas Savienotajās Valstīs, un es esmu veltīts LABAS VESELĪBAS mērķim, pareizi ēdot un dzīvojot. Esmu Amerikas Dabas higiēnas biedrības biedrs. Es plānoju turpināt izplatīt evaņģēliju par neapstrādātu ēšanu, izmantojot jūsu grāmatu, un uzskatu, ka tas nodrošinās daudz vairāk pasūtījumu jūsu grāmatai lielākos daudzumos. Man šeit ir skaista saimniecība, un, ja jūs ieradīsities šajā zemē, laipni lūdzam ierasties un palikt kā mans viesis.

Mr.AJRUGGIERI, W. 5 Mile Rd. Aleganija, Ņujorka. Priekšsēdētājs
GOOD GUYS OF THE GLOBE "Miers: laba griba pret vīriešiem"

***

Meadows of Dan, 1966. gada 1. septembris:

Dārgais draugs, es esmu vegāns un jēlēdājs, es to sludinu un mācu. Es atradu jūsu biļetenu Nr. 1 Ciānas kalnā Reporter un izgriezu to un izdruku atkārtoti, lai izsniegtu par brīvu... Vai es mīdu tev kājas, to darot, tev neprasot, un vai tu man dod tiesības drukāt Vairāk no šiem, lai bez maksas atdotu savam slimajam draugam?... Man ir vērtīga Džona T. Rihtera grāmata "Daba, dziednieks", bet man ir jāredz, ko jūs sakāt. Lūdzu, atsūtiet man 'Neapstrādātu ēšanu', un, ja tas ir vienāds ar Nature The Healer, man būs vajadzīgi daudzi no tiem, ko dot saviem līdzcilvēkiem. Es arī esmu traktātu rakstītājs, bet neesmu ārsts...

1966. gada 11. decembris:

Man bija liels prieks saņemt grāmatas kopā ar tavu labo vēstuli... Draugs, manuprāt, tava grāmata ir top; Es meklēju mazāku par Nature The Healer. Nav labāka darba kā informēt cilvēkus par neapstrādātas pārtikas vērtību. Es domāju, ka jūsu grāmata tagad atbilst manām vajadzībām, tāpat kā lielākā grāmata, un tajā ir arī vairāk labu lietu. Jā, es varu izmantot jūsu nosūtītās grāmatas... Man vajag vēl dažas jūsu

grāmatas. Es dodos misionāru ceļojumā uz Floridu, un šajā ceļojumā es varētu izmantot daudzas jūsu grāmatas. Es cenšos izplatīt jēlu ēšanu šādā veidā, un esmu arī aicināts pārņemt dažus gadījumus, lai viņiem piemērotu neapstrādātu diētu. Šobrīd nāves brīdī guļ kāda dāma, kuru ārsti gandrīz padevās, lai nomirtu. Viņa lūdz, lai palīdzu viņai ievērot diētu, es ceru, ka to izdarīšu drīz...

IW Kerola kundze, Box 240, Meadows of Dan, Va. ASV

***

Izraēla, 1966. gada 22. augusts:

Ļoti cienījamais Aterhova kungs. Ar lielu prieku šodien pabeidzu lasīt jūsu lielisko grāmatu RAW-EATING'. Ja cilvēce kādu dienu sapratīs dabiskās pārtikas nozīmi, tas būs jaunas ēras sākums cilvēka dzīves vēsturē; tā vienkārši būs PARADĪZE.

Ar jūsu atļauju es iepazīstināšu ar sevi. Mani sauc Džozefs Razons, es esmu 43 gadus vecs, Izraēlā ierados pirms trim gadiem un strādāju par ārstu Kupat Holim medicīnas organizācijā. Es nejūtos laimīga savā rutīnas ikdienas darbā, jo man ir pienākums izrakstīt zāles (indes). Lai gan es cenšos izrakstīt pēc iespējas mazāku daudzumu (primum non nocere), es neesmu apmierināts ar savu indes stūmēju praksi! Man jāstrādā, jo esmu precēts vīrietis! Mana sieva ir no Teherānas... Izlasījis jūsu grāmatu, es izdomāju jums uzrakstīt un pajautāt, vai jūs nevarētu mums atsūtīt kādu literatūru persiešu valodā manai sievai. Esmu pārliecināta, ka, ja viņa lasīs par dabīgo pārtiku un tās ietekmi uz cilvēka organismu, viņa neuzdrošinās mūsu bērnu (gaidām mazuli) barot ar mirušiem elementiem!

Es vēlētos jums sniegt dažas detaļas par savām aktivitātēm Stambulā pirms dažiem gadiem. Es biju "Turcijas veģetāriešu-higiēnistu biedrības" ģenerālsekretārs un viens no aktīvākajiem šīs kustības dalībniekiem. Tur medicīnas organizācijas un ķīmiskā rūpniecība redzēja briesmas mūsu veģetāriešu kustībā ar savām indēm, un kā ebrejs es biju vājākais punkts, kuru viņiem bija viegli iznīcināt. Viņi

nodarīja diezgan lielu ļaunumu manai personai, un man bija pienākums uz visiem laikiem pamest valsti, kurā es piedzimu, kur biju mācījusies un kuras cilvēkus mīlēju. Bet man bija jāierodas Izraēlā. Par laimi, šeit mēs varam brīvi runāt un rakstīt par veģetārismu un dabisko dzīvesveidu. Ir vairāk nekā 20 naturopātisko ārstu, un mums ir arī veģetāriešu ciemats AMIRIM, netālu no pilsētas SATAD Galil kalnos!

Pirms nedēļas apmeklēju šo vietu otro reizi, jutos laimīga un gribēju tur palikt un dzīvot. Bet vispirms man jāpārliecina mana sieva. Lūdzu, lūdzu, atsūtiet man kādu literatūru persiešu valodā par šo tēmu.

Bija prieks skatīties ANAHITA bildi, tik burvīga un vesels. Viņas veselību var just, skatoties tikai uz viņas attēlu.

1966. gada 12. novembris:

Bija patiess prieks saņemt jūsu ļoti interesanto bukletu Raw-Ēšana" tās persiešu versijā. Esmu jums pateicīgs un ceru, ka mana sieva labāk sapratīs šo tēmu. Es arī ceru, ka mans bērns tiks atbrīvots no termiski apstrādātas, nedabiskas pārtikas kaitējuma!...Par spīti savam darbam medicīnas organizācijā rūpējos par cilvēkiem, kuri vēlas ievērot higiēnisku dzīvesveidu. Kad es biju Turcijā, es rūpējos par saviem pacientiem kā dabiska higiēniste. Tagad Izraēlā man vispirms ir jānopelna iztika, tāpēc man jāstrādā medicīnas organizācijā.

Agri vai vēlu man būs jāstrādā tikai beznarkotiku jomā. Bet bez kūrorta tas nebūs pietiekami apmierinošs, tāpēc kopā ar dažiem naturopātiskiem ārstiem meklējam cilvēkus, kas vēlas mums palīdzēt! Ceru, ka tuvākajā laikā es jums par to pastāstīšu vairāk.

Dr. JOSEPH RAZON, 170/2 Arlozorov St. Kiryat-Malakhi, Izraēla

***

Boldvina parks, Kalifornija, 1966. gada 14. aprīlis.

Dārgais draugs:

Man bija prieks redzēt jūsu rakstu par neapstrādātu ēšanu Jeruzalemes, Izraēlas izdevumā "Mount Cion Reporter". Redaktors ir mans brālis. Priecājos, ka viņa avīzē pastāstījāt par savu grāmatu. Mani ļoti interesē vairāk literatūras par neapstrādātu pārtiku, tāpēc es nosūtu savu pirmo pasūtījumu, jo plānoju izplatīt šo tik ļoti nepieciešamo patiesību.

1966. gada 20. jūnijs.

Es saņēmu jūsu vērtīgās grāmatas. Tie ir tieši tie, kas man ir vajadzīgi... Es vērtēju grāmatas ļoti daudz, un ceru, ka daudzi cilvēki dažādās valstīs tās atradīs, jo man bija paveicies to izdarīt...

1966. gada 13. novembris. Es priecājos, ka tagad varu pasūtīt vēl dažas jūsu grāmatas, Raw-Eating'. Tie ir tie, kas cilvēkiem ir vajadzīgi. Es gribēju nosūtīt šo pasūtījumu daudz ātrāk, bet gaidīju, līdz varēšu ietaupīt naudu. Domāju, ka nākamreiz varēšu pasūtīt ātrāk, jo dažas lietas ir sarūpētas... Dzīvoju viena, man 1967. gada 5. februārī paliks 89 gadi, tāpēc nevaru izkļūt ar grāmatām un pārdot kā jaunietis varētu. Savu vārdu un adresi ierakstu grāmatās un aizdodu tiem, kas lasīs. Es vēlos, lai grāmatas pārvietotos, lai es nevaru tās izdalīt, lai tās gulētu pa kādai mājai... Gandrīz visu laiku esmu mēģinājis ievērot dabiskās pārtikas metodi, cik labi zināju.

pēdējos divus gadus. Es visu šo priekšpusdienu strādāju savā dārzā un neesmu noguris...

ORAF. CARPENTER, Kalifornija, ASV

***

Alberta, 9. aprīlis, 1966. gads.

Dārgais Kungs,

Esmu 'Mount Zion Reporter' lasītājs, un mani interesē raksts 'Neapstrādātas pārtikas vērtība'. Es esmu 75 gadus JAUNA un, protams, vēlētos gūt labumu no neapstrādātas pārtikas diētas īpašībām. Agrākos laikos esmu bijis sportists, bet veltījis vārītu ēdienu diētām.

Problēma ir iegūt pareiza veida dārzeņus un augļus bez minerālvielu injekcijām šeit, Kanādā.

GEORGE BAIN SUTHERLAND, Kanāda.

***

Svonsī, 1964. gada 1. marts.

Cienījamais Aterhova kungs!

Janvāra sākumā, skatoties šovakar programmu manu televizoru, mani saviļņoja jūsu grāmatas skats un daži fragmenti no tās. Es ļoti vēlējos saņemt jūsu grāmatas eksemplāru. Tāpēc es uzrakstīju BBC, lai uzzinātu nepieciešamo informāciju par izdevēju utt. Diemžēl es beidzot tiku informēts, ka tas šajā valstī nav pieejams. Tomēr viņi man atsūtīja vienīgo adresi, kas viņiem bija, tāpēc es nolēmu jums uzrakstīt, lai tikai pateiktos un novēlētu veiksmi jūsu vēstījuma izplatīšanā. Es dedzīgi piekrītu, ka pārtikas atkarība ir viskaitīgākais no visiem netikumiem. Cik gan cita pasaule varētu būt, ja cilvēce mainītu savas ēšanas paradumus, kā mudināts jūsu grāmatā. Jūsu piemērs ir augstākais centiens cilvēka labā mūsdienu pasaulē. Esi sveicināts — šī laikmeta augstākais pravietis...

1964. gada 29. aprīlis. Cik laimīga tā bija pagājušā trešdiena, kad pienāca jūsu grāmata un vēstule. Tas ir uzsūcis un dažreiz mani pārsteidzis. Pats galvenais, tas mani ir no jauna apgaismojis un iedvesmojis. Kopš bērnības, kad svētdienas skolā iegaumēju vairākus citātus, esmu meklējusi PATIESĪBU. ("Un jūs atzīsit patiesību, un patiesība darīs jūs brīvus"). Meklējumi mani veda cauri dažādām baznīcām, līdz racionālismam, pēc tam līdz veģetārismam ar pārtikas reformu un dabas ārstēšanu un, visbeidzot, uz teosofiju ar vienīgo (man) pieņemamo dzīves problēmu skaidrojumu — karmu un reinkarnāciju. Cik garš ceļojums ir bijis. Un, lūk, beidzot, skatoties uz tavu grāmatu, es jūtu: 'TAS IR'. Paldies par tik brīnišķīgo dāvanu un novērtējiet arī jūsu vēstuli...

1966. gada 3. februāris. Bija liels prieks atkal dzirdēt no jums un uz uzziniet no savas skrejlapas par daudzajiem panākumiem, ko guvuši tie, kas seko jūsu piemēram... Jums būs interesanti uzzināt par manu mazdēlu. 1964. gadā viņam bija nervu sabrukums, un viņš īsu laiku atradās psihiatriskajā slimnīcā. Drīz pēc tam, kad viņš iznāca, es varēju viņam nosūtīt jūsu grāmatas eksemplāru... Viņš ķērās pie Raw-Eating kā pīle pie ūdens un lieliski atveseļojās. Tas mainīja visu viņa skatījumu un personību, un tagad viņš gūst labus panākumus mācībās. Viņš ir Mančestras universitātes mākslas students.

Gena Harries kundze, 11Hston Place, West Cross, Swansea, Glamorgan, Anglija.

***

Sautsī, 1964. gada 20. februāris.

Dārgais Kungs,

Būšu pateicīgs, ja sniegtu sīkāku informāciju par to, kā to iegūt ATERHOVA grāmata ar nosaukumu “RAW- EATING”. Britu apraides korporācija Londonā man sniedza jūsu adresi, jo viņi mani informēja, ka grāmata nav pieejama britu valodā. Es ļoti vēlētos saņemt kopiju.

1964. gada 19. marts. Liels paldies par jūsu grāmatu par neapstrādātu ēšanu, ko saņēmu pagājušajā ceturtdienā, 12. martā. Jūsu grāmatas saturs man patiešām bija atklājums, visbrīnišķīgākā grāmata, ko jebkad esmu lasījis par cilvēka vajadzībām un prasībām. Es arī domāju, cik sirsnīga un sirdi sildoša bija grāmatas tēma. Es novērtēju mācību ilgumu un laiku, kas noteikti bija veltīts grāmatas izstrādei un sagatavošanai. Šī ir ļoti vāja izpausme tam, kā es patiesībā jūtos par to, un es darīšu visu iespējamo, lai ieinteresētu citus cilvēkus, taču tas nebūs viegls uzdevums, zinot, kādi cilvēki ir un cik nelabprāt viņi maina savus ieradumus, īpaši ēšanas. vieni. Tomēr es centīšos viņus pārliecināt un panākt, lai viņi atsūta jūsu grāmatu... Ja ir interese, es ik pa laikam ziņošu, kā viss notiek...

VM Snelingas kundze, Viktorijas iela 26 Sautsī, Hants, Anglija.

***

Santa Rosa, 1964. gada 27. novembris.

Dārgais Kungs,

Man bija prieks izlasīt jūsu grāmatu “Neapstrādāta ēšana”, un ļoti vēlētos, lai man būtu tāda grāmata. Pēc pārrunām ar diviem maniem draugiem, arī viņi ir ieinteresēti to iegūt, tāpēc es pievienoju naudas pārvedumu par 4,50 USD par trim grāmatām... Es ļoti vēlos saņemt šīs grāmatas... Esmu 100 procenti 'raw fooder', un es izplatu labo vārdu starp tiem, kas ir ieinteresēti. Neapstrādāta pārtika ir izglābusi manu dzīvību.

1965. gada 21. janvāris:

Saņemot 15 “Raw-Eating” kopijas ar pievienotu rēķinu, kurā pieprasīta summa 10,00 ASV dolāru apmērā, es pievienoju bankas vekseli... plus papildu $10,00 par vēl 15 Raw-Eating kopijām. "Es patiesi novērtēju iespēju palīdzēt cilvēkiem saprast neapstrādātas pārtikas ēšanas nepieciešamību, izmantojot šo jūsu lielisko darbu. Paldies.

1965. gada 2. februāris:

Žurnāla “Let's Live” eksemplārs ir jums pieejams, lai lasītu Martina Reinecke rakstu "Piedzīvojumi neapstrādātā pārtikā".

Šī mēneša numurā ir mana vēstule, kurā stāstīts, kā mēs ar vīru sākām ēst 100% neapstrādātu pārtiku. Mēs par to esam sajūsmā un turpināsim palīdzēt Martinam popularizēt šo ēšanas veidu, cik vien varēsim.

Jūsu paša grāmata “Neapstrādāta ēšana” ir vienkārši lieliska. Es esmu tik priecīgs izplatīt to starp cilvēkiem, kuri meklē šīs zināšanas. Tiesa, šobrīd to ir ļoti maz, bet ticu, ka ar laiku sapratne nāks daudziem. Kluss darbs ar tiem, kas klausās, sniedz lielu gandarījumu.

1965. gada 6. maijs:

Es saņēmu jūsu vēstuli, kurā tika pieprasīts 'Let's Live' iepriekšējos numurus, bet es žēl, ka Veselības pārtikas veikals ir pārdevis visas kopijas. Es nosūtu jums maija numuru un turpināšu sūtīt tālāk norādītos numurus, ja vien nevēlaties abonēt.

Es nosūtīju jūsu vēstules kopiju Martinam Reinecke, lai viņš labotu viņa februāra rakstu, kā ieteikts.

Es būšu ieinteresēts saņemt jūsu otrā sējuma kopiju, kad tas būs pabeigts. Man ir labi panākumi, pārdodot jūsu pirmo sējumu, un es vēlos dažus paturēt pie rokas.

Helēna M. Bulbekas kundze, 818 Cherry St. Santa Rosa, ASV

***

Venēcija, Kalifornija, 1964. gada 29. septembris.

Cienījamais Aterhova kungs!

Liels paldies par diviem jūsu grāmatas 'Raw-Eating' eksemplāriem. Man ļoti patika to lasīt.

Pirms pieciem mēnešiem es pārtraucu ēst vārītu ēdienu. Man ir 31 gads un jūtos ļoti labi. Katru otro dienu es skrienu 2-5 jūdzes pludmalē, peldu, dodos pārgājienos kalnos. Pirms trim nedēļām es vienā dienā uzkāpu Vitnija kalnā. Turp un atpakaļ ir 26 jūdzes, un pats kalns ir vairāk nekā 14 500 pēdu augsts. Mans pulss ir 58-60. To visu es jums saku, lai jūs zinātu, ka termiski neapstrādāts ēdiens ir atbilde uz visām cilvēces ciešanām.

Mani varētu ļoti interesēt jūsu grāmatas pārdošana Amerikas Savienotajās Valstīs (un varbūt arī Kanādā). Lūdzu, dariet man zināmu, cik jūs prasāt par 500 vai 1000 eksemplāriem...

1966. gada 6. februāris:

Mana sieva un es tagad gandrīz divus gadus lietojam 100% neapstrādātu pārtiku diēta ar vislabākajiem rezultātiem. Pievienots Es nosūtu jums rakstu, ko sarakstījusi Šērlija, mana sieva, un kas izdrukāts žurnālā 'LET'S LIVE', 1965. gada jūlijā. Mēs atļaujam jums izmantot šo rakstu un pievienotos attēlus.
Viena no bildēm ir ar mūsu ļoti dārgu draugu, kurš ir jēlvegāns. Viņš cīnās ar lauvām (afrikāņu) ar kailām rokām, un šīm lauvām ir visi zobi un nagi. MIKKIJA SALAMONS ir viņa vārds.

Mēs nekad savā dzīvē nejutāmies tik labi, jo mēs ēdam neapstrādātu pārtiku. Jūsu grāmata ir labākā grāmata par neapstrādātu pārtiku, un mēs bieži lasām jūsu grāmatu. Mēs vēlētos izplatīt patiesību par neapstrādātu pārtiku... Mēs domājam, ka jūsu brīnišķīgā grāmata ir jādara pieejama daudziem cilvēkiem.
Pievienots naudas pārvedums 20,00 USD...

Šērlijas kundze un Torvalds Boija kungs, 1015 Venice Blvd. Venēcija, Ca. ASV.

***

Kolumbija, S.C. 1965. gada 7. janvāris:

Man ļoti patika raksts par jūsu bukletu RAW-EATING' žurnālā Let's Live Magazine — 1964. gada decembris. Es rakstīju autoram Mārtinam Dž.
Frics, un viņš man ieteica rakstīt britu veģetāriešu žurnālam, un viņi savukārt man iedeva tavu adresi...

MRS. ĪRĒNA GOLEMONA, ASV A

***

Izvilkums no vēstules, ko kāds džentlmenis rakstījis Abadanā pēc manas persiešu grāmatas izlasīšanas:

Abadans, 1965. gada 25. jūlijs:

Cienījamais Aterhova kungs!

Jūsu mazais buklets ir radījis lielas izmaiņas manā garīgajā skatījumā, tā ka es jau uzskatu sevi par jēlu ēdāju. ES nezinu

kā pateikt paldies. Nav pārspīlēts teikt, ka esmu tev parādā savu dzīvību. Tu esi mūsu laika Jēzus, kas dod dzīvību slimiem un pusmirušiem, un cik mīļa dzīve!... Man šķiet neticami, ka cilvēks var izlasīt tavu grāmatu un nemainīt savu dzīvesveidu.

SADARATA, Abadana, Persija.

***

Pēc mana lielā sējuma publicēšanas armēņu valodā ēšana Armēnijā ir ieguvusi ievērojamu popularitāti.

Erevāna, 1961. gada 24. marts.

Cienījamais Hovannessian kungs!

Armēnijas Zinātņu akadēmijas Centrālā bibliotēka ar pateicību ir saņēmusi jūsu darba pirmo sējumu ar nosaukumu Raw-Eating. Lai apmierinātu mūsu daudzo lasītāju prasības pēc jūsu darba ar nosaukumu “Neapstrādāta ēšana”, lūdzu, atsūtiet mums piecus pirmā sējuma eksemplārus, ņemot vērā to, ka divi jau nosūtītie eksemplāri vienmēr ir apritē un tiek radīti ievērojami kavējumi apmierinot daudzu lasītāju prasības."

ARMENIJAS ZINĀTŅU AKADĒMIJA, H.MEČERIĀNS, Pilnās nodaļas direktors.

***

Erevāna, 1961. gada 20. novembris.

Cienījamais Hovannessian kungs!

Mēs esam saņēmuši mūsu bibliotēkai uzdāvināto jūsu darba pirmā sējuma “Neapstrādāts ēšana” desmit eksemplārus, par ko izsakām sirsnīgu pateicību.

Erevāna, 1965. gada 16. jūnijs:

Armēnijas Valsts bibliotēkas direktorāts vēlas izteikt sirsnīgu pateicību par sešiem jūsu grāmatas “Pa jēlēšanas ceļiem” eksemplāriem, kurus esat uzdāvinājis bibliotēkai.

Cilvēku skaits, kas interesējas par jēlu ēšanu, pakāpeniski palielinās, un daudzi no viņiem vēlas iegūt jūsu grāmatas. Vai jūs, iespējams, varētu mums atdot vēl dažas jūsu publikāciju kopijas?

KULTŪRAS MINISTRIJA, ARMENIJA,

REPUBLIKAS AM MIASNIKIJAS VALSTS BIBLIOTĒKA,

ARAZI TIRABIAN, direktors.

***

Pēc tam es bieži esmu sūtījis divdesmit līdz trīsdesmit savu grāmatu eksemplārus uz šo bibliotēku, negaidot nekādu atdevi vai atlīdzību.
Diemžēl Padomju Savienības radīto problēmu un ierobežojumu dēļ (diktatūra pret privāto tirdzniecību) visus no Padomju Savienības saņemtos grāmatu pieprasījumus izpildu pilnīgi bez maksas, neatkarīgi no tā, vai tie nāk no valsts iestādēm vai privātpersonām.

Izvilkumi no Eminenta (armēņu dzejnieka) rakstītās vēstules, Hovhanness Širazs:

Erevāna, 1962. gada 4. janvāris.

Cienījamais Ter Hovannessian!

Tā bija nejaušība, ka es uzgāju jūsu apbrīnojamo grāmatu ar nosaukumu "Neapstrādāta ēšana". Jums ir lemts kļūt par visas šīs pusgudrās cilvēces lielo glābēju. Jūsu atklājums, neapstrādāta ēšana, ir tikpat liels kā lielā Darvina atklājums; patiešām, tas ir lielāks un humānāks, nē, es teiktu, filantropiskāks nekā visi lielie iepriekšējo gadsimtu atklājumi. Bet, diemžēl, jūsu priekšā stāv neuzvarama klints. Ja vien šis aklais zīdainis, tā sauktā cilvēce, kas ir maldināta tūkstošiem gadu, būtu

nāk pie prāta, pamet uguni un seko tev pa saprātīgo ceļu, ko esi atklājis, tur pazustu vardarbības akti no cilvēka iekšpuses. Bet cilvēce ar visu šo rasu un cilšu daudzo joprojām stingri turas pie uguns, tāpat kā sūnas pieķeras pie klints. Tā nepamet savu nāvi nesošo gatavoto ēdienu un neatteiksies vēl... Tomēr es skūpstu tavu bēdīgo pieri un priecājos par domu, ka esi dzimis armēnis. Tu tiešām esi nemirstīgs..."

Hovanes Shiraz, 20 Leninian Ave. Erevan.

***

Jau no bērnības nākamās vēstules rakstnieks, jauns students, cietis no daudzām slimībām, tostarp masalām, skarlatīnu, cūciņu (parotīdu), malāriju, stenokardiju, dažādām saaukstēšanās un katarām, ausu sāpēm, zobu sāpēm, aizcietējumiem, caureju, hemoroīdiem, apendicītu un hronisku žultspūšļa iekaisumu (holecistītu) . Šodien neapstrādāta ēšana ir atbrīvojusi viņu no visām tām ciešanām, par kurām viņš izsaka pateicību šādās rindās:

Erevāna, 1964. gada 5. februāris.

Mans dārgais skolotāj, man trūkst vārdu, lai izteiktu pateicības un apbrīnas sajūtu, ko es jau vairākus mēnešus esmu izklaidējusi pret jums, jo visi vārdi šķiet smieklīgi neadekvāti.

Ar vienu burvju kustību jūs nonācāt pie tā, lai izbeigtu murgu, kas vajāja manu dzīvi, tāpat kā, bez šaubām, jūs darīsiet to pašu arī citiem cilvēkiem, līdz tiks izskausts pats šī murga cēlonis - pateicoties jums.

Jūs atnācāt, lai kliedētu šo atvērto acu aklumu, aso ausu kurlumu un neapzināto neprātu, kurā es biju iegrimis, tāpat kā visi citi.

Jūs atnācāt ar burvju lampu, lai attēlotu pret debesu velvi šo seju, kas patiesi bija mans un par kuru līdz tam es varēju tikai sapņot un nojaust.

Es paklanos tavas mirdzošās figūras priekšā un sveicu tevi kā vīrieti kuram esmu parādā vairāk nekā jebkad esmu parādā kādam citam.

Es paklanos tavas mirdzošās figūras priekšā un sveicu tevi kā varoni, kura vārds šodien pastāvīgi skan to lūpās, kurus viņš ir izglābis, bet rīt tas būs uz visu lūpām.

Es paklanos jūsu mirdzošās figūras priekšā un sveicu jūs kā krustnešu par īstu civilizāciju, īstu zinātni, īstu progresu un kā cīnītāju par gaišu, civilizētu, zinātnisku nākotni.

Armens Vštuni, Perspektīva Ļeņins 20, Erevāna, Armēnija.

***

Erevāna, 1964. gada 29. marts.

Cienījamais Hovannessian!

Tikai dažas rindiņas, lai jūs zinātu, ka jēlā ēšana ir pieņēmusi vēl vienu jaunu cilvēku, kura iemesls jaunā uztura veida pieņemšanai nav balstīts uz izmisuma sajūtu, ko izraisījusi kāda slimība vai cita slimība, bet gan uz ideāliem, ko iedvesmojušas jūsu lieliskās domas. .

Jāatzīstas, ka manā ceļā ir virkne šķēršļu, jo mans tēvs ir biologs, bet brālis – ārsts, un manā ģimenē esmu vienīgais, kurš pārtiek no cita (parasta) uztura. Ir pagājuši deviņi mēneši, kad esmu pārgājusi uz jauno uztura metodi, un man ir lieliska veselība. Man šķiet, ka tādi burti kā šis, kas pie jums nāks no visiem zemeslodes stūriem, vairosies ģeometriskā progresijā un ka jums nebūs laika lasīt jums adresētās pateicības rindas. Jūsu atklājums ieies vēsturē.

***

1965. gada 18. jūnijs.

Es rakstu no Ļeņingradas. Šeit turpinu studijas konservatorijā. Esot vienmēr ar jums, es sūtu jums vislabākos vēlējumus, būdams pārliecināts, ka laiks ir jūsu pusē. Medicīniskās pārbaudes, ko man veica mans brālis, vienmēr sniedz apmierinošus rezultātus. Es patiešām jūtos ļoti labi, kamēr mans svars turpina pieaugt lēnām, bet noteikti.

H. SVAČIĀNS.

***

Erevāna, 1965. gada 6. janvāris.

Cienījamais Hovannessian kungs!

Tagad ir pagājuši seši mēneši, kad es praktizēju neapstrādātu ēšanu. Ņemot Pilnībā zinot par jūsu grāmatas brīnišķīgo uzņemšanu visās pasaules malās, es nevēlos iedziļināties detaļās un atkārtot parastos slavinājumus. Bez šaubām, jēla ēšanas koncepcija ir lielākā cilvēka prāta uzvara visā civilizācijas gaitā.

Es nevēlos rakstīt par savu personīgo pieredzi, jo Izlasot Jūsu citētos izvilkumus no dažādām atzinības vēstulēm, saprotu, ka manas reakcijas pilnībā saskan ar citu dabīgo pārtikas produktu patērētāju reakcijām.

Īpaši svarīgas ir psiholoģiskās izmaiņas, kas tūlīt seko, ja tās patiešām nav pirms fizioloģiskajām reakcijām.

Ļaujiet man pateikties jums par unikālo dāvanu, ko esat pasniedzis cilvēkiem.

Vladimirs Hačaturjans, 38 Abovian St. Erevan.

***

Ziemassvētku vēstījums no jaunas dāmas Maskavā:

Maskava, 1964. gada 20. decembris.

Cienījamais Aterhova kungs!

Ar prieku nosūtu jums sezonas sveicienus, kā arī personīgo pateicību un vislabākos novēlējumus jūsu lielajā un humānā darba uzvarai.

Jūsu sekotāja, kura ir atveseļojusies no ilgstošas un smagas sirds slimības.

Pēc tam desmit lappušu garā vēstulē viņa sniedz pilnu stāstu par sevi slimība un atveseļošanās, kuru kopsavilkums ir šāds:

1965. gada 31. marts:

Es pārgāju uz neapstrādātu ēšanu 1963. gada novembrī. Kopš tā laika es to daru nekad nav bijis šaubu. Tajās dienās man jau bija sirds slimība, kas ilga deviņus gadus.

Bet ļaujiet man sākt no sākuma. Kad man bija astoņi vai deviņi gadi vecs man bija reimatisma lēkme. Pēc tam apmēram desmit reizes gadā saslimu ar laringītu, gripu un jebkura veida saaukstēšanos, kas kopumā ilga sešas līdz desmit dienas. Pakāpeniski attīstījās hronisks tonsilīts. Četrpadsmit gadu vecumā ārsti atklāja mitrālā vārstuļa bojājumu manā sirdī un vēlāk viņi konstatēja reimatisko kardītu. Piecpadsmit gadu vecumā viņi man izņēma mandeles. Es pastāvīgi cietu no ilgstošām sirds sāpēm, neirīta, vājuma un bezmiega. Īso miegu, kas sekoja stundām ilgām mokām, pavadīja šausminoši murgi. Kad es pamodos naktī, es baidījos no tumsas. Kopumā es mēdzu trīs vai četrus mēnešus gadā pavadīt gultā. Ar ievērojamām grūtībām es uzkāpu pa vienu kāpņu pakāpi; Man vienmēr bija liegtas pastaigas, fiziski vingrinājumi, peldēšana, ceļošana, lasīšana un ļoti daudz citu prieku un atpūtas.

Es vienmēr biju ārstu uzraudzībā. Viņi mēdza mani "izārstēt". piramidona, aspirīna, antibiotiku, pretsāpju līdzekļu, vazodilatatoru, miegainību un citu līdzīgu zāļu līdzekļi. Mans organisms turpināja protestēt a

pārsteidzoši pret šiem pasākumiem, un mans stāvoklis pakāpeniski pasliktinājās. Būdama pārliecināta par šādu līdzekļu neefektivitāti, es beidzot atteicos no tiem visiem.

Lūdzu, piedodiet, ka es pievērsu jūsu uzmanību ar šādu minūti detaļas. Man šķiet, ka viņi jūs interesēs, jo īpaši tāpēc, ka izmaiņas notika pārsteidzošā veidā. Es bez grūtībām atteicos no gatavotiem ēdieniem. Neapstrādāta barība manī pamodināja patīkamu iekšējās attīrīšanās un viegluma sajūtu. Gandrīz vienas nakts laikā mana sirds pārstāja mani uztraukties. Ja agrāk es izjutu sāpes sirds apvidū ne tikai reizi nedēļā, bet gandrīz KATRU DIENU un tā arī STUNDAS PĒC BEIGĀM, pirmajā jēlā ēšanas gadā es neņēmu gultā nevienu dienu. , un sāpes manā sirdī bija ierobežotas no sešām līdz astoņām MOMENTĀRĀM sāpēm, kurām nebija lielas sekas.

Jau pusotru gadu man nav bijis NEVIENAS gripas vai saaukstēšanās lēkmes. Pašos pirmajos mēnešos manas galvassāpes PILNĪBĀ IZGĀDA. Bet lielākais brīnums man bija tas, ka es sāku aizmigt DAŽAS MINŪTES pēc atkāpšanās gulēt. Manas darba spējas palielinājās; pazuda mana agrākā izklīdība, nervu spriedze un aizkaitināmība.

Rudenī es devos ceļojumā uz Armēniju un strādāju "Matenadaran" (manuskriptu krātuvē). Kāds bija prieks katru dienu noiet divdesmit piecus līdz trīsdesmit kilometrus kalnos un pēc tam atgriezties mājās ar pilnu gatavību uzreiz atkārtot priekšnesumu. Es kļuvu par brīvu cilvēku, kuru daba beidzot ielaida savā klēpī. Tā patiešām ir liela laime, par ko es vēlreiz vēlos izteikt sirsnīgu pateicību.

Maskava, 1965. gada 16. augusts. Mana veselība turpina man dot katru gandarījums, jo īpaši tāpēc, ka mans organisms ir izturējis diezgan smagus garīgās un nervu spriedzes (hipertensijas) pārbaudījumus, kā arī ievērojamu fizisko nogurumu, kas piedzīvots kalnu ceļojumos.

Es drīz pabeigšu otro jēlas ēšanas gadu. Es nekad vairs nevaru domāt par atkāpšanos no jēlas ēšanas. Jautājumi, kurus es jums uzdevu, ir tikai apgaismības nolūkos, un tie nedrīkst būt iekšā

tu vismazāk šaubies par manu nākotni. Galvenokārt man ir mazāka nozīme jautājuma fiziskajiem aspektiem nekā garīgajiem pamatiem, kas vienmēr ir bijuši stingri un nesatricināmi.

Olga Kerenskaja, Maskavas 3. Frounze St.

***

Tā kā manas grāmatas Padomju Savienībā nav viegli dabūt, tad pārliecināti jēlēdāji tur pārtulko manu publikāciju kopsavilkumus krievu valodā un izplata to dublētos eksemplārus saviem draugiem.
Daudzi cilvēki pēc tam kopē šos kopsavilkumus viens no otra. Šeit ir daļa no garas vēstules, ko rakstījusi kāda vecāka krievu dāma, kas dzīvo Maskavas rajonā:

Himki, 1965. gada 25. aprīlis.

Es nevaru izteikt vai, drīzāk, nevaru atrast pareizos vārdus ar ko es jums izsaku savu bezgalīgo pateicību. Šajā pasaulē nav atalgojuma, kas būtu pietiekami cienīgs, lai atlīdzinātu jūsu svēto darbu cilvēces ķermeņa un dvēseles glābšanai, jūsu 'JĒLU ĒŠANAI'. Es paklanos jūsu priekšā un ne tikai jūsu priekšā, bet arī tā cilvēka priekšā, kurš man atnesa šo vērtīgo veselības recepti, kurā ir vairāki fragmenti, kas izvilkti no jūsu grāmatas. Man personīgi nav paveicies redzēt jūsu grāmatu. Mans draugs - bijušais skolotājs -

bija tos izkopējusi nevis no tavas grāmatas tieši, bet no savas draudzenes — arī bijušās skolotājas — piezīmju grāmatiņas, un tieši šī kundze tagad tev raksta šīs rindas, jo man pašai ir slikta redze. Es redzu tikai ar vienu aci un to ar palielināmo stiklu, pretējā gadījumā man vajadzēja pateikties jums daudz agrāk.

Es sāku savu praksi 15. februārī un kopš tā laika neesmu ēdis nevienu vārītu ēdienu, pat ne maizi... Man būs deviņdesmit 1966. gada 15. augustā. Esmu enerģiskāks par visiem saviem draugiem, un to apliecina arī arī citi.

Karpovna Maria Ivanovna, Fevralskaya St. 12, Khimca.

***

Sundsvāla, 1965. gada 12. augusts.

Cienījamais Hovannessian kungs!

Mana tante un viņas vīrs, kuri abi ir ārsti Erevānā, vārdā Danielian, raksta man, ka viņi ir guvuši lielu labumu no jūsu ieteikumiem, un sirsnīgi mudina pieņemt jūsu uztura un ārstēšanas metodi. Tāpēc, savukārt, es vēlētos jautāt, vai jūs varētu man atsūtīt sava darba kopiju ar nosaukumu "Neapstrādāta ēšana", par ko es jums jau iepriekš pateicos.

Esmu ginekoloģe no Stambulas. Pēdējos divus gadus man ir strādājis slimnīcā Sundsvālē, Zviedrijā. Ar lielu interesi un lepnumu es lasīšu jūsu grāmatu un jūsu norādījumus, no kuriem daudzi cilvēki jau ir guvuši tik daudz labumu."

Dr Shabuh Sedikian, Länslasarette, Sundsvall, Suède.

***

Maskava, 1966. gada 19. novembris.

Cienījamais Aterhova kungs!

Esmu pārsteidzoši sajūsmā par jūsu domu skaidrību un vienkāršību. Vai tiešām ir iespējams tik vienkāršā veidā izskaidrot tik lielu atklājumu? 'Ak, cilvēk! Daba ir radījusi un barojusi jūs un jūsu šūnas ar neapstrādātu pārtiku. Kamēr neesat pilnībā iepazinies ar šo šūnu uzbūvi un funkcionālajām aktivitātēm, netraucējiet to darbu ar dažādām nedabiskām, indīgām vielām.

Mēs ar sievu abi esam maģistrantūras studenti. Es esmu fiziķis, bet viņa ir ārste.

Mēs esam ļoti ieinteresēti jūsu darbā...

MIKELS MINASJS.

***

Džermūks, 1966. gada 6. marts.

Esi sveicināts, zinātnieku zinātniek! Esi sveicināts, cilvēces skolotāj!

Es esmu ārsta palīgs Džermūkas veselības kūrortā Armēnija. Es nodarbojos ar jēlu ēšanu kopš 1965. gada 4. novembra, un to pārliecināja jūsu grāmata. Esmu pārliecināts, ka mani izārstēs ar jūsu izplatīto metodi. Kopš 1947. gada es cietu no reimatisma, poliartrīta un koronāro artēriju slimībām. Kopš 1963. gada mana veselība bija vēl vairāk pasliktinājusies smaga nieru iekaisuma dēļ, no kura varēju tikai daļēji atbrīvoties, ēdot arbūzus.

Kopš sestās ēšanas dienas es jutu stipras sāpes locītavās, bet tās pēc tam beidzās... Reakcijās uz jēlu ēšanu es neizjutu locītavu pietūkumu, kas agrāk pavadīja katru artrīta lēkmi. Es necietu arī no drudža un ūdens lēkmēm, kas parādījās ikreiz, kad tika pasliktināts manu nieru stāvoklis. Tagad es izbaudu patiesi mierīgu miegu, un mans pulss ir samazinājies no 120-140 uz 90-

100 sitieni minūtē (noslodzes apstākļos). Ir pazudušas ikvakara sāpes manā sirdī, blaugznas uz galvas un svīšana uz manām kājām. Esmu jau zaudējusi piecus kilogramus, un manas reimatiskās sāpes ir pazudušas. Jūtos diezgan labi un spēki turpina pieaugt.

Arī mana sieva un mans sešgadīgais dēls adoptē jēlu ēšanu. Es audzināšu savu trešo dēlu — tagad mēnesi vecu — tāpat kā jūs audzinājāt savu meitu Anahitu.

Mans dārgais skolotāj, es strādāju par ārsta palīgu astoņpadsmit gadus un tagad trīsdesmit septiņu gadu vecumā grasos pabeigt neklātienes kursu Pedagoģiskajā institūtā. Tomēr jūsu grāmatā es beidzot esmu atradis atbildes uz vairākiem jautājumiem

problēmas, kas mani mocīja jau sen — atbildes, kuras nevarēju atrast nekur citur. "Viena no šīm problēmām ir tas, kāpēc mazuļi jau no pirmās dzimšanas dienas nevar staigāt kā citu dzīvnieku mazuļi. Tagad esmu pārliecināts, ka iemesls tam un ļoti daudziem citiem bērnu fizioloģiskiem defektiem ir jāmeklē vārītajā pārtika, ko patērējuši vecāki un senči.Manuprāt, pēc trīs četrām jēlēdāju paaudzēm visi šie defekti būs novērsti.

Dr Vachagan Gasparian, Jermuk, Armēnija.

***

Mana vecākā māsa dzīvo Erevānā. Es viņai regulāri sūtu lielas pakas grāmatu, kuras viņa dāvina smagi slimiem vai pārliecinātiem jēlēdājiem. Šeit ir daži izvilkumi no viņas daudzajām vēstulēm:

"Mans dārgais Aršavir, es zinu, ka šī vēstule jums sagādās lielu prieku. Neapstrādāta ēšana gan Erevānā, gan citās provincēs strauji attīstās. Nepaiet neviena diena, lai mani kāds nezvanītu vai neapciemotu. Viņi nāk meklēt padomu vai lūgt grāmatas. Es dāvinu jūsu grāmatas tiem, kam tas patiešām ir vajadzīgs. Ir neierobežots pieprasījums pēc grāmatām, kuras pāriet no rokas rokā un drīz vien kļūst saplēstas. Es esmu ļoti noraizējies par jūsu ieradumu sūtīt bezmaksas grāmatas visiem, kas to jautā. Kā jūs varat izturēt šādus graujošus izdevumus?

Jūs nevarat aptvert, cik daudz pacientu ir izārstēti ar jēlu ēšanu, kuri jums ir patiesi pateicīgi. Cilvēki šeit ir tādi humanitāri kā jūs. Tiklīdz kāds atgūst zaudēto veselību, viņš uzņemas uzdevumu izārstēt savus slimos radiniekus, un tādējādi pieci vai seši citi atveseļojas no nopietniem traucējumiem. Pēc tam viņi nāk pie manis un stāsta par savu pieredzi. Cilvēki, kuri nevarēja pakustēt ne soli, tagad spēj noiet desmitiem kilometru.

Viens no šiem pacientiem cieta no roku tūskas
un pēdas divdesmit gadus, un svēra ne mazāk kā 115 kilogramus.
Pēc neapstrādātas ēšanas diētas pieņemšanas viņš 20 dienu laikā zaudēja 10 kilogramus. Viņa dēls teica: "Mans tēvs, kurš agrāk nevarēja kustināt rokas un kājas, tagad staigā kā bērns." Viņi nepārtraukti svētī jūs un Anahitu. Cits pacients cieta no balss saišu iekaisuma ar gandrīz pilnīgu balss zudumu. Tagad viņš ir pilnībā atguvis savu veselību pēc tikai pusotru mēnesi ilgas neapstrādātas diētas.
Atkal kādam 28 gadus vecam jaunietim bija nieres, ko papildināja vispārēja visa ķermeņa pilēšana. Viņa stāvoklis bija tik nopietns, ka visas cerības uz viņu bija atmestas, bet tagad viņš ir diezgan labi, pateicoties neapstrādātai ēšanai. Līdzīgu gadījumu ir tik daudz, ka ir diezgan neiespējami par tiem visiem uzrakstīt. Pēc viņu pašu aplēsēm, Erevānā vien tagad ir 2500 jēlu ēdāju, no kuriem daudzi jau sen bija smagi slimi, bet tagad bauda nevainojamu veselību. Cilvēki tiek izārstēti no sirds slimībām, sāļa betona, augsta asinsspiediena, kuņģa čūlas, nieru, aknu un žultspūšļa iekaisumiem, akmeņiem un daudziem citiem ļoti nopietniem traucējumiem.

Es pats biju ļoti slims. Man bija augsts asinsspiediens ar troksni
ausīs un man bija aknu iekaisums. Agrāk mans deguns asiņoja divas vai trīs reizes dienā, jutos vājš un slikti gulēju. Mana sirds bija tik sliktā stāvoklī, ka katru vakaru es domāju, vai man atkal vajadzētu redzēt dienas gaismu.
Bet tagad guļu tik ātri, ka nedzirdu, ka ģimene no rītiem dodas uz darbu. Patiešām, viņi dažreiz jūtas noraizējušies, kad es pieceļos pārāk vēlu, domājot, ka man noteikti ir slikti. Esmu diezgan daudz notievējusi un, lai arī cik daudz staigātu, noguris nejūtos – par lielu pārsteigumu visiem.

Jēlēdāji savā starpā izkopj draudzīgas attiecības. Kādu vakaru
mani uzaicināja uz koloziešu mājām. (Koloziana kungs ir Erevānas gleznotājs veterāns. Viņa ģimenes stāsts patiešām ir ļoti interesants. Viņš pats sirga ar hronisku kuņģa čūlu, ko pavadīja asiņošana. Atteicās pieņemt zāles
g.

slimnīcā, viņš pārgāja uz neapstrādātu ēšanu un pilnībā atveseļojās no slimības. Viņa sievai bija sēnīšu infekcija (blastomikoze). Pēc četru mēnešu jēlas ēšanas viņas nagi sāka augt un klepus pazuda. Viņu meita apprecējās, grūtniecību pārcieta ar jēlu ēšanu un dzemdēja savu bērnu bez asiņošanas pēdām, tagad viņa audzina savu bērnu ar neapstrādātu barību.)

Papildus savējiem bija trīsdesmit divi pilnīgi jēlēdāji četru cilvēku ģimene. Vārdi man nespēj aprakstīt sveicienu, ko saņēmu no viņiem. Viņi bija sagatavojuši visskaistāko un greznāko galdu ar apetīti rosinošiem neapstrādātiem salātiem, piecu vai sešu veidu ārkārtīgi garšīgām neapstrādātām tartēm, no kurām vienu viņi bija nosaukuši par Anahitu, īpašu Indijas kukurūzas 'pilau', kas dekorēts ar žāvētiem augļiem, kas samērcēti ūdenī, un visu veidu svaigi augļi un rieksti. Beigās ienesa pikantu jauktu kviešu, auzu, valriekstu, rozīņu ēdienu.

Visi viesi bija ārsti, mākslinieki, mūziķi un pasniedzēji. Viņi teica vairākas runas. Beidzot atklājās, ka ir trīsdesmitā gadadiena kopš Koloziana kunga un kundzes kāzām.

Liela daļa ārstu ir kļuvuši par jēlēdājiem. Jauns ārsts un viņa sieva, kas arī bija ārste, ieradās pie manis no Džermūkas veselības kūrorta. Viņi man teica, ka viņiem ir četrdesmit līdz piecdesmit pacientu dienā, kuriem visiem bija vajadzīgas jūsu grāmatas. Viņi man apliecināja, ka pieprasījums pēc jūsu grāmatām varētu sasniegt tūkstošiem. Spitakas ārsts bija lasījis lekciju par holēru, kuras beigās viņš runāja par jēlu ēšanu un ieteicis klausītājiem iegūt jūsu grāmatas eksemplāru un, rūpīgi to izlasījis, īstenot tās ieteikumus praksē.

No Kirovakanas pie manis ieradās cienījamais sešdesmit četrus gadus vecs ārsts. Viņš man stāstīja, ka bijis smagi slims, taču kopā ar sievu pirms vairāk nekā gada pieņēmis jēlu ēšanu un rezultātā atguvis veselību. Viņš man arī pastāstīja, ka Erevānas Medicīnas institūta Uztura higiēnas katedras direktors Dr.
Harootiunian* bija lasījis lekciju Kirovakanā ārstu, pacientu un, galvenais, jēlu ēdāju klātbūtnē. Lekcijas noslēgumā,

jautājums par jēlu ēšanu tika apspriests. Vairāki jēlēdāji, kuri vairākus mēnešus bez rezultāta gulēja slimnīcās un tagad bija izārstēti ar jēlu ēšanu, bija pieprasījuši, lai tiktu pārbaudīti viņu slimnīcas ieraksti un veiktu atbilstošu salīdzinājumu ar viņu pašreizējo stāvokli. Viņi arī vēlējās uzzināt, kāpēc runātājs ir publiski kritizējis jēlu ēšanu, nepārbaudot attiecīgos faktus. Viens no jēlēdājiem pat bija piecēlies kājās un jautāja Kirovakan ārstam, vai viņš viņu atpazīst. Saņemot noraidošu atbildi, viņš bija turpinājis: "Es esmu pacients, kura gadījumu jūs uzskatījāt par diezgan bezcerīgu un kuru jūs izrakstījāt no slimnīcas, lai nomirtu mājās. Un šodien, pateicoties neapstrādātai ēšanai, man ir ideāla veselība. Ārsts stāvēja apmulsis."

Siranušs Babakhanians, 33 gadi Pouškini, Erevāna.

*Šis cilvēks (Harootiunian) iepriekš bija ievietojis rakstu a avīze ar nosaukumu "Komunists"!! publicēts Erevānā (1964, Nr. 17I), kurā pilnībā nenoliedzot neapstrādātas ēšanas priekšrocības! Viņš bija ierobežojis tā lietošanu tikai dažu slimību gadījumos, un tajā pašā laikā viņš slavēja kaitīgās dzīvnieku olbaltumvielas un mākslīgos vitamīnus. Beidzot viņš bija brīdinājis savus lasītājus bez ārsta ieteikuma nebaroties ar dabīgu pārtiku. Uz šiem apgalvojumiem es jau esmu sniedzis satriecošu atbildi savā armēņu darbā ar nosaukumu "Pa neapstrādātas ēšanas ceļiem".

***

Šī dāma ir slavenās armēņu dziedātājas (Ofelia Hambardzumjana), ļoti inteliģenta dāma, kura līdz šim man ir uzrakstījusi trīspadsmit vēstules, dažas no tām pieminēšu šādi:

1966. gada 20. novembris:

Cienījamais Hovannessian kungs!

"Pirms gandrīz diviem mēnešiem es lasīju jūsu jēlēšanas grāmatu, kas man tika aizdota tikai uz vienu dienu, ar tādu sajūsmu, entuziasmu un garšu, vārds pa vārdam, ka pildspalva nespēj un nespēj aprakstīt. Agrāk Es biju akls

steidzos pretī nāvei, ar viltus ķermeņa zīmi, kas man bija piestiprināta pie sejas daudzus gadus. Bet tas pazuda agri pie neapstrādātas ēšanas.

Es vēl nebiju pabeidzis lasīt tavu meistarīgo grāmatu, kad aizsūtīju uz miskastēm visas gatavotās pārtikas un zāļu pudeles un kapsulas, kas nekad netika atdalītas no manis. Bija mana 61. dzimšanas diena, kad es pieņēmu šo dāvanu no jums un nolēmu kļūt par neapstrādātu vegānu. Es nekad neaizmirsīšu šo dienu; Jūs varat labi uzminēt, kādas izmaiņas notika manā iznīcinātajā ķermenī. Pēdējos gados, dažādu slimību spiestā, man bija nemierīga dzīve. Īpaši smacējošā ceturkšņa slimība un nepanesamais išiass man bija nozaguši miegu. Pēc atbrīvošanās no nežēlīgās slimību tvēriena es kļuvu par aktīvu, spēcīgu un resnu cilvēku un visu dienu skraidīju apkārt kā briedis. Es nevaru atrast vārdus, lai izteiktu savu pateicību; Ak, ģēniju ģēnijs, mans dārgais draugs...

Lūdzu, pieņemiet sveicienus no attālas draudzenes, kura lepojas ar to, ka viņa ir pēdējā vārds ir tāds pats kā jūsu (Ter Hovannessian). Tagad es nevaru izturēt, kā cilvēki savā ķermenī ielaiž toksiskas vielas? Es ciešu, kad atceros, kā nezināšanas dēļ aicināju pie sevis savus mīļos un iedevu viņiem pašu rokām gatavotus ēdienus.

Pirms jēlas ēšanas mana sirdspuksti ziņoja par insultu, kas, manuprāt, tika uzskatīta par patīkamu un vieglu nāvi, bet tagad es gribu dzīvot, lai lasītu savām acīm un dzirdētu ar savām ausīm, ka mana brāļa vārds ir uz visas pasaules mēles. Jūsu darbs ir gudrs, pagatavotais ēdiens ir jāgāž, uzvara nāks pie jums.

1967. gada 2. augusts:

"Tagad es sūtu pilnīgi veselu un pārtikušu, kā īstu cilvēku tev mana trešā vēstule. Manas sirds jūtas ir tik daudz, ka es nespēju tās uzrakstīt uz papīra; Es esmu parādā savu pašreizējo veselību tev, cilvēces glābēj, mans dārgais brāli, vai drīkstu tevi saukt par savu brāli?

Kad nesaņēmu no jums atbildi par savām divām iepriekšējām vēstulēm, es aizņēmos no draugiem jūsu lielo grāmatu un to visu iekopēju trīs biezās piezīmju grāmatiņās. Tagad šī kopija maina īpašnieku. Vēlāk es uzzināju, ka jūs sūtījāt grāmatas un vēstules, bet tās mani nesasniedza.

Šeit ar katru dienu pieaug neapstrādātam vegānismam ticīgo skaits diena; Viņu vidū ir arī ārsti. Lielākā daļa no viņiem nāk pie manis

daži jautājumi, es reklamēju neapstrādātu pārtiku; Es gatavoju kūkas, halvu, salātus un neapstrādātu dolmehu un rādu cilvēkiem, izdruku viņu instrukciju un izdalu starp cilvēkiem, es uzrakstu tavu vārdu uz kūkām ar rozīnēm; Es nopirku vienu no šīm kūkām jūsu māsai. Viņa raudāja, apskāva mani un teica: "No šodienas mēs esam divas māsas. Manas mājas durvis jums vienmēr ir atvērtas." Viņa man iedeva jūsu grāmatas otro sējumu.

Es bieži satieku tavu māsu, lasu tavas vēstules un dokumentus, skatos fotogrāfijas, es ar lielu līdzjūtību skatījos uz fotogrāfijām, kurās bija redzami jūsu divi bērni, kuri bija izšķērdēti ar "stiprinošu" pārtiku un "efektīvām" zālēm; Tie ir upurēti, taču šodien tūkstošiem cilvēku tiek izglābti no noteiktas nāves un sūta sveicienus viņu piemiņai. Lielie ģēniji pagātnē ir atstājuši savu darbu nepabeigtu šāda veida pārtikas un medikamentu dēļ un gājuši bojā... un tikai jūs esat atklājuši šo noslēpumu. Lai paliek mēle, kas uzdrošinās noliegt šos faktus.

Tagad ļaujiet man nedaudz pastāstīt par sevi. Es domāju, ka tas būtu interesanti lai jūs zinātu, kāds es biju pirms jēlas ēšanas un kāds es esmu tagad. Man bija septiņpadsmit gadu, kad man bija stipras sāpes muguras labajā pusē. Ārsti nevarēja saprast cēloni un tikai radīja neērtības ar zālēm un masāžām. Pēc sešiem gadiem mani beidzot aizveda uz slimnīcu mirstot. Izrādījās, ka mana labā niere ir pilna ar akmeņiem un strutas. Profesors, kurš operēja manu nieri, bija intelektuāls cilvēks, kurš, ja būtu dzīvs, būtu parakstījis jūsu atklājumus ar abām rokām; Viņš man teica, ka ārsti ir apēduši pusi no tavas nieres masāžu un kaitīgo zāļu dēļ un smējās. Viņš lika man uz visiem laikiem aizmirst ēst gaļu, olas, marinētus gurķus, minerālūdeņus un sāļus ēdienus un ēst vairāk dārzeņu un augļu.

Šo kārtību ievēroju divus trīs gadus, kad jutos labāk, atsāku visu ēst. Pamazām mana apetīte pieauga un svars ar katru dienu pieauga; Tāpat kā citi, es domāju, ka tā ir veselības pazīme, bet izrādījās otrādi. Vispirms sākās stipras galvassāpes, tad pietūka kājas, un četrdesmit četru gadu vecumā mākslīgos zobus nomainīja dabīgie zobi. Mans ķermeņa svars sasniedza astoņdesmit divus kilogramus; Mani apņēma elpas trūkums, hronisks klepus, sirdsklauves un skābs vēders. Vēlāk parādījās struma, kas

apņēma manu kaklu kā cieta ola. Ārsti gribēja operēt, bet es atteicos. Tad išiass, arterioskleroze, asinsspiediens, hemoroīdi, podagra u.c. bija novājinājuši visu manu ķermeni tiktāl, ka nevarēju paiet.

Mana istaba bija kā aptieka ar aspirīna tabletēm, piramīdu, valokardīnu, milokardīnu, analginu, beloīdu, kapodiazītu un citām indēm, kas sastādīja pusi no mana ēdiena. Biju vīlusies mediķos un tā kā visi teica, ka šie simptomi ir saistīti ar vecumu, domāju, ka man ir pienācis mūža gals. Es biju nogurusi no šīs pasaules, un es tikai vēlējos, lai vienkāršs insults izbeigtu šos pazemojumus. Man nekad neienāca prātā, ka varētu parādīties brīnums un izglābt mani no šī murga. Bet šis ir pievienots. Tagad septiņpadsmit kilogramu velns ir pazudis (vēstules rakstītāja aizmirst, ka viņas sākotnējais ķermenis šajā neapstrādātā ēšanas periodā ir uzkrājis septiņpadsmit kilogramus svaigu un veselīgu šūnu, tas ir, velns nebija septiņpadsmit kilogrami, bet trīsdesmit četri kilogrami un varbūt pat vairāk) un es eju no viena pilsētas gala uz otru pilsētas galu ar reālo svaru sešdesmit četri kilogrami un ar smagu bagāžu uzkāpju pa konjaka fabrikas 132 pakāpieniem pie māsas meitas, kura atrodas tur klīnikā un tāpēc, ka strādnieki un turienes ārsti ir pilnībā pazīstami ar manu iepriekšējo stāvokli, viņi ir pārsteigti. It īpaši, ja viņi paņem manu asinsspiedienu un redz trīspadsmit, nevis deviņpadsmit. Tas liks viņiem mainīt savu viedokli un patiesībā uzvarēs patiesība. Es savās mājās gatavoju gardu jēlu vegānu ēdienu un vedu viņiem, viņi ēd un es saku: "Hovannessian sūta savas grāmatas visai pasaulei par brīvu. Es arī pacienāju cilvēkus ar jēlu pārtiku, ēdiet, cik vēlaties." Es jau desmit mēnešus dzīvoju šajā laimē...

Es gribu teikt dažus vārdus par manu detoksikāciju. Sāpes par manām slimībām bija tik intensīvas, ka nejutu pirmās detoksikācijas reakcijas, tikai jo vairāk ēdu, jo vairāk nesanāca. Kreisajā ķermeņa pusē parādījās sarkani izsitumi, kas arī bija sāpīgi, bet ātri vien tika novērsti. Mana āda dažās vietās kļuva sausa, niezēja, parādījās blaugznas un kļuva labāk; Mana urīna krāsa dažreiz bija spilgti sarkana un dažreiz balta un bieza, bet tagad tā ir dzidra kā ūdens. Man bija dažas stipras galvassāpes, kas pašas par sevi uzlabojās. Jau no pirmās neapstrādātas pārtikas dienas es aizmirsu, ka uz šīs pasaules ir zāles. Es tam nespēju noticēt

mani baltie mati tagad ir kļuvuši sirmi un atgūst sākotnējo krāsu."

Vēstule Nr.12 - 1971.gada 7.maijs

"Man ir tik daudz jaunumu, ka nezinu, ar ko sākt un ar ko beigties. Kādu dienu devos uz slimnīcu, lai veiktu administratīvus darbus, ieraudzīju sievieti, kura turēja jūsu grāmatu rokā, sapulcinot sev apkārt vairākus citus ārstus. un entuziastiski paskaidroja, kā viņas svainis tika izglābts no nopietnas nieru slimības ar jēlu vegānismu. Tad viņa teica: "Šajā grāmatā ir arī Ofēlijas Hambarsoumian vīramātes vēstule." Šķiet, ka viņa to nedarīja. es mani nepazīstu. Es paskatījos uz grāmatu un redzēju, ka tā ir tās pašas grāmatas fotokopija, kuru es parakstīju un atdevu cilvēkiem. Tā kā jūsu grāmata ir ļoti reta, tā tiks kopēta, lai to varētu izmantot vairāk cilvēku. Kad šī daktere mani atpazina, viņa palūdza kādu dienu aiziet pie pacienta.Es devos tajā dienā, kad bijām labojuši.

Bijušais pacients vārdā Ozonjans, tagad pilnīgi vesels, bija sarīkojis greznu ballīti; Viņš ir veterinārārsts, sieva ārste, brālis universitātes profesors, sieva arī ārste, kopā pulcējās vairāki žurnālisti un daži jauni jēlēdāji. Dr Abajian no Kirovakan, pievienojās vairākiem jaunajiem sekotājiem, kas ēd neapstrādātu pārtiku.

Ozonians rakstīja vēstuli uz jūsu veco adresi pirms gada, kad viņš bija smagi slims, bet es domāju, ka tā jūs nesasniedza. Šī vēstule ir tik interesanta un vērtīga, ka es to nokopēju un nosūtu jums. Kā redzams vēstulē, viņš pirms gada bija tik slims, ka bija viņā vīlušies, bet tagad viņš savu darbu dara pilnīgi vesels; Ozoniešu vēstule:

"Es nezinu, kādā valodā izteikt savu pārsteigumu un cieņu jums, kas esat šī laikmeta lielākais filantrops un lielākais zinātnieks. Lai gan nieru slimības dēļ esmu tik vājš, ka nespēju rakstīt dažus vārdus pat tuvākajiem radiem,bet rakstu tev ar visu prieku.Tu esi vienīgais cilvēks uz visas pasaules kam es varu rakstīt,bet es nevaru nerakstīt.Mans brālis atnesa tavu grāmatu un uzstāja,ka Es to izlasīju, apsēdos gultā, lai viņu neaizvainotu, un negribīgi sāku lasīt grāmatu, kas bija saplēsta no pārāk daudz lasīšanas; Bet es nevarēju atteikties no šīs burvīgās grāmatas,

jo tā asā un kaislīgā valoda, kā arī tavas dziļās un dzelžainās domas apbūra visu manu būtni. Tieši šo bērnu traģiskā nāve aizsūtīja jūs uz zinātniskā okeāna slēptajiem pagrabiem patiesības meklējumos. Dziļas skumjas lika jums kļūt par bioloģijas sauli. Par to cilvēce ir parādā jūsu diviem bērniem, un viņu vārdi vienmēr paliks tautu atmiņā. Pēc jūsu grāmatas izlasīšanas es uzreiz gāju jēlā un, negaidot dziedināšanas rezultātu, izsaku pateicību. Jo es biju pārliecināts par jūsu izteikumu patiesumu; Tā kā esmu veterinārārsts un ļoti labi pārzinu bioloģiju, es varētu labāk saprast jūsu vārdu varenību. Visas bioloģijas zinātnes idejas, kas gadu desmitiem bija dziļi iesakņojušās manās smadzenēs, mainījās vienā dienā. Esmu pārliecināts, ka nākotne paklanīsies jūsu diženuma priekšā, jo neviens liels atklājums nekad nav slēpts. Man ir 40 gadi. Man ir hronisks nefrīts, mans stāvoklis ir ļoti smags. Mans slāpekļa līmenis asinīs ir 65-90, un tas nesamazinās.

Guļu gultā, elpoju tikai tev, esmu pārliecināts, ka viss būs kārtībā. Es būšu parādā savai mātei, ka viņa mani dzemdēja, un parādā jums par manas dzīves turpināšanu, uz visiem laikiem..."

Vēl viena interesanta ziņa: viens no žurnāla "Science & Life" žurnālistiem no Maskavas ieradās Erevānā, lai veiktu pētījumus par dzīvo radību attīstību.

Vairāki ārsti un pieredzējuši jēlēdāji ir sapulcējušies kāda jēlēdāja reportiera mājā un viņš uzrakstījis ziņojumu. Viņš mani meklēja, un 1971. gada 15. novembrī vēstule ar numuru 13 (biju uzrakstījusi detalizētu vēstuli laikraksta "Avangard" redaktoram) acīmredzot iedarbojās, jo man telefoniski paziņoja, ka gremošanas trakta slimību speciālists. sistēma, profesors Dživans Šmavonjans vēlējās satikt mani un dažus citus jēlu ēdājus. Ko gan es varētu darīt, kā nerīkot ballīti aktīvajiem jēlēdājiem. Dažas dienas pirms ballītes paņēmu birojā atvaļinājumu un bez apmulsuma mēģināju uzklāt galdu, kas būtu jaunums arī dzīvajiem ēdājiem.

Jēlmaizi, cepumus, basaku, kā arī dažādus jēldžemus no ziedu lapām, granātābolu sēklām, pat no zaļajiem valriekstiem, ko gatavoju katru gadu pavasarī, un arī ar dažādiem salātiem biju dekorējusi

trīs lieli galdi tik daudz, ka grūti pateikt. Kādu laiku neviens neuzdrošinājās aiztikt trīs lielas kūkas, uz kurām mirdz tavs vārds. Visbeidzot es to izgriezu un spēlēju. Galds vaimanāja no augļu un augļu sulas svara!



Vidū redzama Aterhovas māsa (Siranušs BabaKhanjans), viņas kreisajā pusē ir profesors Šmavonjans, bet aiz viņas stāv Haikanušs Ter Hovannesians.

Sanāksme bija paredzēta 1971. gada 24. oktobrī pulksten 16:00. Divas stundas uz priekšu es aizsūtīju pēc jūsu māsas, lai pirmie atbraucēji paspiestu roku viņai kā jūsu pārstāvei. Vispirms ienāca pats cienījamais profesors un ar smaidošu seju ar abām rokām paspieda manu roku un ar lielu cieņu satika jūsu māsu. Citā brīdī visi jēlēdāju viesi bija ārsti, augstskolu profesori, žurnālisti, skolotāji utt., uzreiz ienāca kādi četrdesmit pieci cilvēki. Es biju satriekts, tieši tobrīd Dr Abajian ieradās savā automašīnā ar četrām veiklām un dzīvespriecīgām dāmām no Kirovakanas; Viņš vispirms runāja par savām slimībām un nosūtīja jums pateicību par atbrīvošanos no šīm slimībām un novēlēja jums un jūsu veselībai visu to labāko.

Pēc tam visi dzīvēdāji viens pēc otra teica runu un sniedza detalizētu skaidrojumu par pagātnes slimībām un pašreizējo veselību. Profesors sēdēja klusi, uzmanīgi klausījās un pierakstīja savā kladē. Lielākā daļa viesu viņu nepazina, kad viņš piecēlās un iepazīstināja ar sevi pēc tam, kad bija pabeigti tiešraides ēdāju ziņojumi,

visi sēdēja un sāka klusēt klausīties. Viņš sāka lēnām runāt par saviem nodomiem un plāniem.



Viens no universitātes profesoriem nolasa Hovannesiāna vēstuli. Dr Abajian sēž kreisajā pusē.

Viņš teica: "Hovannessian patiesībā ir paveicis lielisku darbu. Vēsture parāda, ka lielākā daļa slaveno zinātnieku nāca no vienkāršiem cilvēkiem; Lai gan Hovannesians nav ārsts, taču ar savu atklājumu viņš stāv pāri ārstiem un viņam ir tiesības būt zinātniekam. Lai gan viņam ir ienaidnieki, bet patiesība ir tāda, ka viņš uzvar. Jūs visi esat teikuši, citējuši, bet šie vārdi paliek pie jums. Jums vajadzētu organizēt iedzīvotāju skaitu, apkopot statistiku par visiem dzīvajiem ēdājiem, noteikt, ar kādām slimībām viņi slimojuši agrāk un kāds ir viņu stāvoklis tagad, un iesniegt mums šos dokumentus." Saskaņā ar viņa priekšlikumu tika izvēlēta komiteja 15 cilvēku sastāvā. un tajā bija ierakstīts arī mans vārds.. Mēs nolēmām šādu tikšanos veidot reizi trijos mēnešos.

Profesors stāstīja, ka domājis izveidot jēlvegānu sanatoriju, runāts arī par raw-vegan restorāna izveidi.
Nobeigumā ar profesora lūgumu es iesniedzu dažas jūsu vēstuļu, Indijas valdības vēstules,

vēstuli, ko es rakstīju "Avangard", kā arī Ozoniana un Makariana vēstuli. Viņš ar lielu prieku ēda visus salātus un citus ēdienus un jautāja, kā tos pagatavot. Es izdalīju viesiem desmit salātu formu kopijas, kas man bija. Šī nav viena no versijām, ko es jums nosūtīju, šī ir pavisam jauna un pilnīga.

Tikšanās ilga no 16:00 līdz 21:00. Dodoties prom, profesors vienu no savām kartītēm iedeva man un otru Siranušam un lūdza vienmēr ar viņu sazināties. Viņš teica Siranušam: "Es ļoti vēlos redzēt jūsu brāli, apspriesties un kopīgi sagatavot efektīvu plānu, lai drīzumā sasniegtu galamērķi. Ir grūti iegūt atļauju ceļot uz ārzemēm; rakstiet savam brālim, varbūt viņš var izmantot savu ietekmi sagatavot ielūgumu"

Profesora adrese: Jivan Mambre Shmavonyan , Papazian Nr. 17, Erevāna.

Haikanoush Ter Hovannessian, 10 Alaverdian St. Erevan.

Indijas valdības vēstule:

Indijas informācijas dienests - TS Kanwar

Teherāna, 1971. gada 4. janvāris, Indijas vēstniecība. preses līdzstrādnieks

"Kā mēs esam informēti, jūs esat izdevis grāmatu ar nosaukumu "Raw-eating". Jūs varat informēt, ka Indijas valdība ir iecēlusi Nature Cure lēmumu pieņemšanas komiteju, kas veic pētījumus par Nature Cure progresu un attīstību.
Jūsu grāmata ir nodota šai komitejai, kura to atzīst un uzskata, ka tas būtu labs darbs. Tāpēc Indijas Veselības un ģimenes plānošanas ministrija domā pārdot šo milzīgo grāmatu lēti (tikai par piecām rūpijām), lai to izplatītu. Viņi negūs peļņu no šīs publikācijas pārdošanas.

Būsim ļoti pateicīgi, ja dotu atļauju Indijas valdībai izdot šo grāmatu angļu valodā un citās divpadsmit vietējās valodās.

Tāpat, lūdzu, dariet mums zināmu, vai šī grāmata ir atjaunināta kopš 1967. gada izdevums. Vai arī vēlaties to mainīt tuvākajā nākotnē?

Tāpēc būsim pateicīgi, ja mums būs vajadzīgā atļauja, lai varētu publicēt šo grāmatu Indijā."

TS Kanwar.

Tā ir aktīvākā veselības iestāde Indijā, kuru 1964. gadā izveidoja Mahatma Gandijs. Viņi regulāri izplata manas grāmatas un biļetenus Indijā. Indijas Veselības ministriju ar manu grāmatu iepazīstināja šī iestāde. Šeit ir dažas daļas no vēstulēm, kuras šīs iestādes direktors man rakstīja:

"Pirms pieciem gadiem biju lasījis par jums britu veģetāriešu žurnālā, kuram nepievērsu īpašu uzmanību un gandrīz aizmirsu; līdz pagājušajam mēnesim viena meksikāņu dāma, kas tur vada sanatoriju, palika pie mums trīs nedēļas un atzinīgi novērtēja jēlbarība.Kopš tā laika es nepacietīgi cenšos ar jums sazināties un pasūtīt grāmatu, bet kā es varu atrast jūsu adresi?Bet pirms dažām dienām pie mums ieradās divi cilvēki, kuri jau piecus gadus lieto jēlbarību un iedeva man jūsu Šo institūtu dibināja Gandijs, un man paveicās, ka viņa pēdējos dzīves gados tur nostrādāju desmit gadus.

DABAS CURE CENTRS, Uruli-Kanchan, Indija

Izraēlas vegānu biedrības prezidents, žurnāla "Daba un Žurnāls Veselība:

"Liels paldies par nosūtītajiem biļeteniem. Mēs cenšamies tos iegūt tiem, kas tos visvairāk vēlas izmantot. Līdz šim esam pārdevuši simts jūsu grāmatu sējumus; Mazā valstī, kur lielākā daļa iedzīvotāju nezina angļu valodu, tik daudz grāmatu pārdošana patiešām ir liels panākums. Nosūtu jums žurnāla "Daba un Veselība" (TEVA UBRIUT) vāku, kurā iespiesta arī sešgadīgās Anahitas skaistā fotogrāfija. Tagad es gatavoju rakstu drukāšanai ar divpadsmitgadīgā Anahita fotogrāfiju."

Jaacov Grabois, 10 Hateyna St. Nevey Oz. Izraēla

Šis ārsts ir Lielbritānijas veģetāriešu biedrības prezidents, kurš ir prakse Londonā, un pēc manas grāmatas izlasīšanas viņa bija

ir pārliecināta un sniedz manu adresi saviem pacientiem un izraksta jēlas ēšanas grāmatu. To pierāda šāda vēstule:

"Es izlasīju jūsu grāmatu par neapstrādātu pārtiku. Dr. Lato man izrakstīja jēlbarības diētu, lai ārstētu manu vēzi. Viņš man iedeva tavu adresi, lai varu no tās pasūtīt grāmatu. Es nosūtīšu desmit dolārus pa pastu un lūdzu atsūtiet man trīs grāmatas un seši biļeteni."

Kempbela Mūdija, 31 Linden Garden, Londona, W. 2

VĒRA STENLIJALDERA kundze:

"Dārgais dārgais draugs, es rūpīgi izlasīju jūsu grāmatu divas reizes un sajutu to šī grāmata cilvēcei ievadīs jaunu ēru. Ir ļoti nepieciešams šo grāmatu likt cilvēkiem acu priekšā, lai beidzot pasaulē būtu vispārēja rosība. Jūs esat ģēnijs, kurš spēja atpazīt vienkāršo un perfekto patiesību un izskaidrot to pareizāk nekā visi uztura speciālisti, kuru grāmatas esmu lasījis līdz šim.

Gadiem ilgi esmu uzsvērusi cilvēkiem, ka cilvēks ir auglis un tā tiks atrisinātas pasaules problēmas un radīta zelta pasaule. Jūsu devīze ("negatavo") novērš visus iemeslus, mērus, mērenības, ar vienkāršu un elementāru kārtību. Jūs likvidēsiet līdz šim apspriesto statistiku un tā tālāk, un to vietā jūs nodrošināsit cilvēkiem patiesu veselību un laimi.

Jūsu atklājums, tāpat kā elektrības atklājums, ir ģēnija darbs, un, iespējams, cilvēki, kas jūs saprot, arī ir ģēniji.

Es darīšu visu, kas nepieciešams, lai padarītu jūsu grāmatu slavenu; Šobrīd rediģēju grāmatu, rakstu vēl vienu grāmatu un lasu lekcijas. Dienas ir pārāk īsas, lai to darītu. Tagad situācija pasaulē ir kritiska, bet mēs ar vīru esam iedrošināti, apzinoties, ka jūs un jūsu darbs un jūsu panākumi joprojām ir šajā pasaulē. Lūdzu, pieņemiet, ka mēs esam jums ļoti tuvi.

Es sūtu jums vienu no savām grāmatām. "Mēs esam vegāni jau gadiem, mēs nesmēķējam un nelietojam alkoholu, un tagad mēs ar vīru izmantojam jūsu metodi."

«PASAULES SAVIENĪBAS SPIEDRĪBA» 8 First Avenue, Londona.

VESELĪBAS ESSENCE» Augstākie veselības un dzīvības likumu izdevēji:

1968. gada 29. aprīlis:

"Es saņēmu jūsu grāmatu. Es ne tikai uzskatu, ka šī grāmata ir lieliska, bet tas lieliski saskan ar manām domām, darbībām un rakstiem. Tagad mēs izdodam žurnālu "ESSENCE OF HEALTH". Papildus šī žurnāla un savu personīgo grāmatu izdošanai es vēlos pārdot ārzemju grāmatas, kas parāda cilvēkiem pareizo ceļu. Šim nolūkam jūsu grāmata noteikti ir jāiekļauj manu grāmatu skaitā, tāpēc, lūdzu, dariet man zināmu par vairumtirdzniecības atlaides noteikumiem."

1968. gada 24. maijs:

"Ar prieku nosūtu jums čeku 82,5 USD vērtībā par piecdesmit neapstrādātu pārtikas grāmatu sējumiem. Ja esat ar mieru mums piešķirt tiesības grāmatu drukāt, mēs to ar prieku pieņemsim. Mums ir visi instrumenti, lai to izdotu."

Box 2821, Durbana, Dienvidāfrika.

DAULAT RAM PUBLISKĀ MISIJA:

"Jūs būsiet pārsteigts, saņemot šo vēstuli; ticiet man, pēc jūsu grāmatas redzēšanas visi šī institūta direktoru padomes locekļi bija ne tikai dziļi aizkustināti, bet arī pilnīgi pārliecināti, ka tikai ar jēlu pārtiku var glābt iedzīvotājus no visas slimības.Mūsu kopiena ir labdarības organizācija.Esam nolēmuši īstenot neapstrādātas pārtikas kustību Indijā.Ja atļausiet mums izdrukāt jūsu grāmatu angļu un vietējās valodās mēs vispirms izplatīsim desmit tūkstošus eksemplāru bez maksas.Mēs sazinieties arī ar Veselības ministriju, lai arī viņi šo jautājumu ņem vērā savā darbībā.Nolēmām taisnību pierādīt arī slimnīcās.

Mēs zinām, ka jūsu filozofijai ir pretinieki personīgo interešu ziņā, taču tādā valstī kā Indija, kur lielākā daļa iedzīvotāju ir nabadzīgi un izsalkuši, neapstrādāta pārtika atradīs piemērotu augsni un izraisīs miljoniem cilvēku, kuri gatavots ēdiens un ieradumi un nepareizas paražas cieš, esi glābts. "Vēlāk, kad jūsu grāmata būs

publicēts un rezultāts ir sasniegts, nosūtīsim uzaicinājumu ierasties kopā ar ģimeni uz Indiju un redzēt rezultātu savām acīm."

Krišans Mohans, priekšsēdētāja vietnieks 17-B, Asaf Ali Rd. Ņūdeli

Pēc Indijas vēstniecības vēstules saņemšanas nolēmu mēģināt vēlreiz un informēt mūsu valsts varas iestādes par šo uzvaru. Vispirms es uzrakstīju šādu vēstuli MohamadReza Shah Pahlavi, pievienoju imperatora birojam grāmatu sējumu persiešu, angļu un armēņu valodā.
Vēstule:

"Esmu lepns, ka varu sniegt jums ārkārtīgi priecīgas ziņas, kuras sākumā var būt grūti iedomāties.

Manu trīsdesmit gadu pūliņu, studiju, pētījumu un pieredzes rezultātā šodien ir noteikti pierādīts, ka visu slimību cēloņus izraisa termiski apstrādātu ēdienu, ķīmisko vielu un citu nedzīvu vielu lietošana, ko cilvēki neapzināti ievieto savā ķermenī. Par to pārliecinājos, kad slavenu ārstu izrakstītu "efektīvu" medikamentu un "stiprinošu" ēdienu rezultātā pazaudēju divus savus mīļotos bērnus, vienu desmit un otru četrpadsmit gadu vecumā. Detalizēta grāmata, ko biju uzrakstījusi armēņu valodā, tika iespiesta un izdota 1960. gadā, tad, lai informētu savas persiešu tautietes/ vīriešus 1963. gadā, es īslaicīgi publicēju nelielu brošūru persiešu valodā, kuras kopiju es tajā pašā laikā prezentēju. Minēto grāmatu pamanīja kultūras un mākslas ministrs Pahlbod kungs. Viņš mani izsauca un pēc vairākām sanāksmēm iepazīstināja ar Dr.

Abbas Nafisi, Sarkanās Lauvas un Saules ģenerālsekretārs. Dr. Abbas Nafisi un Dr. Abolkasem Nafisi, Khaje Nouri Dzemdību nama vadītājam, patika manas idejas un viedokļi, un viņi solīja visa veida palīdzību un sadarbību; Lai veiktu iepriekšēju izmeklēšanu par neapstrādātu pārtiku, viņi mani iepazīstināja ar Nemonehas bērnu namu un bērnudārzu Number One un Bahrami bērnu slimnīcu. Diemžēl tur saskāros ar zināmām grūtībām, jo bija nepieciešams atsevišķus ārstus un darbiniekus nošķirt no vecām nepareizām idejām un viņu domas iepazīstināt ar jaunām idejām, tāpēc darbu atlikšanas dēļ manas pūles palika neauglīgas un uz laiku atteicos no tiekšanās lieta. Protams, ar lieliskiem

nožēlu, jo īpaši tāpēc, ka es rūpīgi novēroju viņu nepareizo ēšanas paradumu kaitīgo ietekmi.

Būtībā minēto iestāžu administratori, kā arī visi ārsti nepievērsa uzmanību mirušā ēdiena reālajai iedarbībai un visus pacientus, piemēram, restorānus, izbaroja tikai ar vārītu un vitāli nenozīmīgu pārtiku, kas izraisa slimības 100%. Pēc panākumu trūkuma savā valstī nolēmu savas idejas izteikt svešu valstu zinātniekiem, lai varbūt tādā veidā varētu iegūt derīgus un nenoliedzamus pierādījumus sava plāna īstenošanai dzimtenē. Tagad, kad ir pienācis laiks, es uzskatu, ka mans svētais pienākums ir nodot šo svarīgo informāciju jums, kas esat parādījis pasaulei savu nodomu ar šaha un cilvēku balto revolūciju.

Mana angļu grāmata pirmo reizi tika iespiesta un izdota 1963. gadā, un tā ir pārdota. Pēc tam 1965. gadā es izdevu otro grāmatu armēņu valodā un pēc diviem gadiem es tulkoju to pašu grāmatu angļu valodā, ar kuru katru no tām nosūtīju jums. Es ar saviem personīgajiem līdzekļiem un līdzekļiem nosūtīju desmit tūkstošus šo grāmatu sējumu un apmēram pusmiljonu bezmaksas skrejlapu ārvalstu politiķiem, laikrakstiem, iestādēm, augstskolām utt. Šogad es atkal nodrukāju desmit tūkstošus brošūru armēņu valodā, lai tās nodrošinātu cilvēkiem bez maksas. Šo aktivitāšu rezultāts bija tāds, ka mūsdienās pasaules valstīs, īpaši Amerikā, Indijā un Armēnijā, ir simtiem tūkstošu neapstrādātu vegānu cilvēku, lielākā daļa no tiem bija pacienti, kuri bija vīlušies ārstiem, un tagad viņi turpina savu dzīvi pilnīgā veselībā. Es no viņiem saņemu tūkstošiem pateicības vēstuļu. Gandrīz visi vegāni un naturopātiskie ārsti un citas progresīvas veselības iestādes izplata manas grāmatas un skrejlapas un sāk plašas reklāmas par jēlu vegānismu; Viņi publicē manus sludinājumus savos laikrakstos, ceļ sanatorijas jēlvegānismam. Meksikā tiek izveidots neapstrādātas pārtikas bērnu nams. Mana grāmata tiek tulkota spāņu valodā Argentīnā un hindi valodā Deli, un šobrīd tā tiek iespiesta. BBC prezentēja manu grāmatu televīzijā un nolasīja tās daļas cilvēkiem; Filantropiski ārsti Eiropā, Amerikā utt. dod manu adresi "neārstējamiem" pacientiem un iesaka izlasīt

neapstrādātas ēšanas grāmata. Erevānas akadēmijas biologi aizstāv un atbalsta manus uzskatus ikmēneša žurnālā "Science & Technics".

Kopš mana lielā grāmata armēņu valodā tika izdota pirms desmit gadiem, jēlēdāju skaits Erevānā palielinājās. Viņi veido attiecības savā starpā un organizē ballītes un svinības, kuru pamatā ir neapstrādāta ēšana. Šo neapstrādātas pārtikas ēdāju vidū ir redzami arī daudzi ārsti; Erevānas Universitātes Uztura nodaļas vadītājs un profesors organizē lekcijas par jēlu ēšanu, un šajās sapulcēs savus ziņojumus sniedz cilvēki, kas izglābti no smagām slimībām.

Piemēram, sieviete ārste, kas cieta no paralīzes un bija četrus gadus nespēja kustēties, piecēlās kājās pēc četrpadsmit mēnešu jēlbarības un tagad ir pilnīgā veselībā. Vēl viens interesants piemērs: viens no maniem radiniekiem, divdesmit astoņus gadus vecs jaunietis, cieta no nervu vājuma un gandrīz nevarēja kustināt rokas un kājas; Viņš nepievērsa uzmanību manām brīvajām pamācībām, trīs reizes ceļoja uz Eiropu un iztērēja vairāk nekā vienu miljonu riālu, līdz beidzot Lozannā saņēma jēlas ēšanas grāmatu no slavenā neirologa, kurš bija lasījis manu grāmatu un uzzināja patiesību. Viņš atgriezās Teherānā.

Attiecīgajā lietā ir tūkstošiem līdzīgu dokumentu, un es esmu gatavs tos prezentēt jebkurai ieceltai personai. Galu galā lielākais panākums, kas man ir nācis pēdējā laikā, ir tas, ka Indijas valdība oficiāli ir atzinusi manu grāmatu par noderīgu un nolēmusi to publicēt un ieteikt to izlasīt Indijas iedzīvotājiem, lai viņi varētu sekot grāmatas norādījumiem. . un tikt izglābtiem no slimībām, nabadzības un bada.

Šodien noteikti ir pierādīts, ka tie, kas izvairās no patēriņa no termiski apstrādātiem ēdieniem, indīgām zālēm un citām mirušām vielām ir brīvas no visām slimībām, gan vieglām, gan smagām, piemēram, sirdslēkmes, vēzis, diabēts, infekcijas slimības, saaukstēšanās. utt ir saglabāti. Pieejamie dokumenti labi pierāda, ka, atverot jaunas slimnīcas, pacientu skaits proporcionāli pieaug; Jo slimnīcas, aptiekas un virtuves ir slimību uzliesmojumu avots; Tāpēc nav jābūvē jaunas slimnīcas, bet jārada apstākļi, lai slimnīcas paliktu bez pacientiem un tiktu slēgtas viena pēc otras, un

šis nosacījums ir tikai cilvēku ēšanas veida maiņa. Pretēji dažu cilvēku domām to izdarīt ir ļoti vienkārši.

Kā lēmusi Indijas valdība, pirmkārt, ir jāiesaka tautai izlasīt jēlbarības grāmatu un, otrkārt, oficiāli jāpaziņo, ka ēst gatavošana ir nedabisks un nedzīvisks akts. Ir jābūt ierobežotām nepatiesām un maldinošām reklāmām par mirušiem pārtikas produktiem, indīgām zālēm un ķīmiskiem vitamīniem.
Tā vietā, lai zemniekiem izplatītu indīgas zāles, Veselības korpusa virsnieki var iemācīt viņiem izaudzēt no dažiem dzīviem dārzeņiem. un diedzētus kviešus, gatavoja gardus un lētus veselīgus ēdienus, jeb kā cilvēks var pilnībā apmierināt savu ķermeni ar diviem riāliem dzīviem kviešiem, diviem riāliem dateļu un diviem riāliem dārzeņu un iztikt bez slimībām. Ar preses, radio un televīzijas starpniecību iespējams brīdināt un izrakstīt tautai par ēšanas paradumu izmaiņām, dzīvu un patiesi spēcinošu dabīgu ēdienu gatavošanu; Slimnīcas pakāpeniski var pārveidot par sanatorijām; Bērnudārzu, bērnu namu un slimnīcu ēdināšanas veidam pakāpeniski jākļūst par obligātu jēlvegānisku. Rezultātā cilvēki šīs sanatorijas pārceļ uz savām mājām un kļūst par saviem ārstiem. Drīz slimnīcas būs tukšas no pacientiem un tiks slēgtas viena pēc otras. Pamazām samazināsies visu veidu tabakas, dzērienu, gaļas, zivju un citu kaitīgu vielu patēriņš.

Mandeles, pistācijas, dateles, rozīnes un tādas vērtīgas pārtikas preces un daudzus citus augļus un dārzeņus eksportē uz citām valstīm par viszemākajām cenām, tas būtu jāpārtrauc un nekāda eksportēšana nenotiek. Tātad šeit audzēto pārtiku patērēs mūsu pašu cilvēki, un rezultātā cilvēku dzīves līmenis celsies un negatīvā attieksme samazināsies. Zādzības, noziegumi un viltošana pazudīs. Tas, kas sākotnēji šķiet neiespējams, dažu gadu laikā kļūs par realitāti mūsu dzimtenē.

Nevajadzētu pievērst uzmanību dažu naudu mīlošu un nežēlīgu ārstu absurdajiem, maldīgajiem un maldīgajiem priekšstatiem, jo viņi ne tikai ar savām pretenzijām, bet arī ar savu nepareizo rīcību nav spējuši atrast vismazāko līdzekli slimību profilaksei.

kļūdas bija izraisījušas šo slimību izplatību. Atbilde uz visām šīm diskusijām ir tikai noteikts darba un rīcības rezultāts. Ja ar manā ģimenē iegūto rezultātu viņiem nepietiek, kā arī starp jēlbarības ēdājiem, kuri ir izkaisīti citās valstīs, ja saņemu pietiekami daudz iespēju un līdzekļu, esmu gatavs pierādīt un pierādīt sava apgalvojuma patiesumu ar rīcību. īsā laika periodā.

Mans lūgums ir, lai jūs pacietīgi izlasiet grāmatas un paziņojumus, ko esmu jums nosūtījis angļu valodā."

“Cilvēces lielākā glābēja klātbūtnē no nabadzības un slimībām:

Esmu atvaļināts Imperatora armijas virsnieks, kurš atvaļinājās ar astoņpadsmit gadu un trīs mēnešu stāžu pārmērīgas aptaukošanās dēļ 1344. gadā (Persijas Saules kalendārs) saskaņā ar Armijas Medicīnas padomes lēmumu saskaņā ar manas lietas materiāliem. nopietnas slimības, kas tika sakārtotas. Pirms kādu laiku aizgāju pensijā, lai ārstētu savu aptaukošanos, kas bija pieņēmusies svarā ap 125 kg, tika izrakstītas tādas notievēšanas tabletes kā Metrical, un es tās lietoju, un rezultātā mans svars sasniedza 150 kg un turpināja pieaugt. Līdz man pilnībā tika atņemtas tiesības strādāt. Tad, izrakstot vitamīnus, kebabus un citus ēdienus, arī es saslimu ar astmu. Tika nolemts mani pensionēt, tas ir, bez pabalstiem, tas ir, ar nepilnu algu. Šajā laikā, kad mani mocīja astma, viņi mani nosūtīja uz armijas slimnīcas Nr. 502 alerģijas nodaļu un man iedeva astoņpadsmit veidu injekcijas rokās, un katra no tām, kas pietūka, teica, ka jūs esat alerģiskas pret tām lietām, protams, tās visas uzpampās, bet divas vai trīs Viņi tās izskatīja, tiklīdz petīcija nebija tukša, un teica, ka jums ir alerģija pret tām un jums jāveic injekcijas trīs reizes nedēļā; Tā rezultātā es saslimu ar sirds astmu, un, izrakstot citas tabletes, piemēram, Valium, krūts sīrupus un nāvējošas zāles, manas nieru darbības traucējumi un stipras vēdera pietūkuma sāpes. Tad mans svars pieauga no 160 Kg un atkal dzerot ārsta izrakstītās stiprās kortena tabletes ar katru dienu kļuvu resnāka un dabūju tā saucamo Kortnijas aptaukošanos un atkal tiku nosūtīta uz nestuvēm.

uz tās pašas slimnīcas palātu mūžīgai ārstēšanai! Pēc nabas trūces operācijas ārsts man teica, ka es jūsu vēderā iztukšoju trīsdesmit miljonus vienību penicilīna; Tagad es saprotu, ka ar šo penicilīnu es biju sasniedzis nāves slieksni. Šajā laikā manai mazajai meitai bija sirds reimatisms, un viņai līdz 18 gadu vecumam katru nedēļu bija jāinjicē miljons divi simti penicilīna (Penador). Savukārt manam mazajam dēlam kājas bija šķības no sāniem un viņš cieta no tā. - sauc par rahītu. Mana sieva, kura cieš no nabadzības un daudzām manis un manu bērnu slimībām, iesniedza sūdzību ģimenes atbalsta tiesā un lūdza alimentus, un es nevarēju samaksāt alimentus savas mazās algas dēļ, izšķīros no viņas, kas nozīmē viņas glābšanu. no šīs nožēlojamās dzīves. Es paliku ar pieciem slimiem un bāreņiem palikušiem bērniem. Katru dienu, ejot pie ārstiem ar veselības apdrošināšanas bukletiem, liels bukletu daudzums tika aizpildīts un liela daļa no manas algas tika izkrāpta vizīšu, EKG un laboratorijas maksas veidā. Es arī zaudētu daļu savas algas apdrošināšanas franšīzes dēļ.

Līdz brīdim, kad mana bērna skolas grāmatvede, kas pamanīja manu situāciju, man ieteica jēlas ēšanas grāmatu. Izlasīju šo grāmatu ar pilnu entuziasmu un pieņēmu tās saturu un kopā ar bērniem sākām ēst 100% neapstrādātu vegānisku. Dažu dienu laikā mana astma izzuda; Tad meitas stāvoklis pamazām uzlabojās un mazajam dēliņam kājas iztaisnojās, un es atsāku jaunību. Sešu mēnešu laikā mans svars samazinājās no aptuveni 160 līdz 70 kg. Šajā laikā, ēdot pilnīgi jēlu, esmu atguvusi bērna dzīvību un svaigumu un esmu sev nozvērējusies, ka nāvējošo ēdienu nekad neaiztikšu. Es esmu parādā savu glābšanu no nelaimes jūsu grāmatai."



Akbar Tofangchi kungs — Nr. 11, Khazaei aleja, arābu apkaime, Naser Khosrow St, Teherāna.

Šīs vēstules rakstītāja ir dāma, kura ierodas Teherānas Raw Vegans klubā katru dienu pēc darba un palīdz mums klubā, un dažreiz viņa pat iemūžina dažus video no kluba darbiem:

“Kā es uzvarēju vēzi, izmantojot jēlu vegānismu:

drīz es svinēšu savu otro gadadienu, kad sāku lietot jēlu. Tikai pirms diviem gadiem, kad manas vēža sāpes pieauga, es tiku iepazīstināta ar neapstrādātu ēdienu grāmatu, kas pilnībā mainīja manu dzīvi. Patiesībā šī grāmata izglāba manu dzīvību.

2533/02/21 (Persijas imperatora kalendārs) es jutu kaut ko dīvainu savā labajā krūtī. Nedaudz apbēdināts devos pie ārsta, bet rentgens neko neparastu neliecināja. Pēc diviem mēnešiem sāpes sākās un drīz vien pastiprinājās. Sākās vizītes pie ārstiem, lai ārstētos.

2533/6/25 ar manu atļauju tika veikta operācija; Kad atguvu samaņu, pamanīju, ka mana labā krūtis ir pazudusi, labā roka sastindzis.

Mans garastāvoklis īpaši nemainījās līdz 2535/1/5, kad sajutu sāpes kreisajā augšstilbā, devos pie vairākiem ārstiem un pēc vairāku fotogrāfiju uzņemšanas viņi konstatēja kaulu vēzi un izrakstīja

datorizēts ziņojums par osteotomiju no galvas līdz kājām. ņem Citā operācijā, lai novērstu slimības progresēšanu, man tika izņemta arī dzemde un olnīcas. Pagāja četrdesmit dienas... dakteri teica, ka jāliek atkal slimnīcā. Nolēmu doties uz ārzemēm un turpinu ārstēties. Es devos uz Izraēlu; Pēc manas labās krūts noņemšanas viņi ik pēc trim mēnešiem fotografēja manas plaušas un aknas. Manā ķermenī iekļuva daudz starojuma. Viņi mani ārstēja ar kobaltu četrdesmit seansus, katrā seansā trīs minūtes uzlika kobaltu vienā pusē un trīs minūtes otrā pusē.

Izraēlā atkal sāka bildēt un rentgenu, bildēja manu strumu, kuru biju izoperējusi pirms gadiem.

Visbeidzot, mans ārsts man izskaidroja visu procesu un teica: "Viņi novēloti izņēma jūsu krūtis, šī slimība skar trīs ķermeņa daļas, plaušas, aknas un kaulus; Jums ir progresējis kaulu vēzis. Jūsu augšstilba kaula galva ir kļuvusi tik tieva. ka es brīnos, kā tas nesalūza, sēžot uz lidmašīnas krēsla?"

Izraēlā viņi sniedza piecpadsmit kobalta sesijas. Es atgriezos Teherānā ar pilnu čemodānu ar fotogrāfijām, vēstulēm, receptēm un instrukcijām. Man Teherānā nedēļu tika veikta ķīmijterapija, un no septiņiem rītā līdz diviem pēcpusdienā man uzlika sāli uz galvas. Tā kā viņi apturēja hormonus, mans ķermeņa svars pieauga no sešdesmit astoņiem kilogramiem līdz astoņdesmit trīs kilogramiem. Viņi pat prognozēja, ka man izkritīs mati un man izaugs bārda un ūsas. Kādu dienu, kad gribēju iedzert kapsulu, lasot brošūru, ieraudzīju, ka bija rakstīts, ka šīm zālēm ir līdz divpadsmit nelabvēlīgiem rezultātiem un, iespējams, nāve; Bet es joprojām biju dzīvs, tāpēc nolēmu beigt sevi kaitināt.

Pēc desmit mēnešiem manā dzīvē notika vissvarīgākās pārmaiņas. Kad viens no maniem draugiem, kurš pats bija paralizēts, man teica, ka viņš jūtas daudz labāk pēc mēneša, kad viņš kļuva par raw vegānu, arī es nolēmu kļūt par raw vegānu. Nākamajā dienā es devos uz neapstrādātu vegānu klubu ar slimu un vīlušos ķermeni, lai uzzinātu par viņu uztura metodi. Dažas dienas es ēdu pa pusei neapstrādātu un daļēji vārītu, arvien vairāk mani iedrošināja un beidzot kļuvu par

absolūts jēlēdājs. Pirmo mēnesi ēdot neapstrādātu, manā ķermenī notika brīnums. Mani uzacu mati, kas bija pilnībā izkrituši, sāka augt no jauna; Man bija vairāk enerģijas staigāt, mana redze uzlabojās un es jutos atdzīvojusies. Kādu dienu es nokritu no kāpnēm uz centrālā apdrošināšanas biroja marmora grīdas; Man likās, ka būšu paralizēta. Ar šiem diviem neapstrādātas pārtikas mēnešiem manā ķermenī bija tik daudz izmaiņu, ka, kad viņi atkal fotografēja manu iegurni un kājas, ārsts teica: "Jūsu kauli ir veselīgāki nekā manējie." No šīm dziļajām brūcēm manā ķermenī nebija palikušas nekādas pēdas. Esmu saglabājis visus dokumentus un fotogrāfijas pirms un pēc jēlbarības. Šodien pēc diviem neapstrādāta vegānisma gadiem esmu pilnībā mainījusies.
Pa šo laiku nelietoju nekādas zāles.
Mana labā roka, kas pēc operācijas bija pilnīgi nejutīga, ir atgriezusies normālā stāvoklī. Mans ķermenis, kas pēc ķīmijterapijas bija pilns ar pūtītēm zem ādas un cieta stipras sāpes, kļuva labāks un pūtītes pazuda. Šajā laikā es zaudēju divdesmit kilogramus. Tagad strādāju astoņas stundas dienā un brīvajā laikā esmu ļoti aktīvs. Es ceru pavadīt savu laiku laimīgi un veselīgi šajā jaunajā dzīvē.



Maryam Neshan BarJan, dzimusi 1931. gada 25. jūlijā - Teherānā

***

Šīs un tūkstošiem citu vēstuļu, kas saņemtas no dažādu tautību jēlēdājiem visā pasaulē, pierāda, ka tie pacienti, kuri pārtrauc lietot medikamentus un gatavot ēdienu, nekavējoties un nemainīgi izārstējas no visām slimībām.

Laikraksts "AVANGUARD", kas iznāk Armēnijas galvaspilsētā Erevānā, vienā no saviem numuriem (1964, Nr. 98) raksta: "Vairāki inženieru, mūziķu un gleznotāju, visi
kuri ir mācības vīri, ir kļuvuši par jēlēdājiem. Viņi jums apliecina, ka jūtas tik viegli un veseli, ka nesvīst un nejūt sirdsklauves."

Maskavas žurnāls ar nosaukumu "ZINĀTNE UN DZĪVE" atzīstas tā 1965. gada marta numurā, ka lasītāju vidū ir daudz jēlu ēdāju, kuri ir izārstēti no dažādām slimībām un ir informējuši redaktorus par visu informāciju par savu atveseļošanos.

Šādos apstākļos nevar saprast, kāpēc biologi un citas atbildīgās iestādes neveic aktīvus pasākumus jēlēšanas principu ieviešanai. Kāpēc viņi vilcinās, kad ir atrasts veids, kā sasniegt savu galīgo mērķi - atbrīvot cilvēci no slimībām un nodrošināt laimīgu dzīvi visiem? Ja viņi vēlas, viņi var izārstēt katru slimu cilvēku divu mēnešu laikā un iztukšot slimnīcas no saviem pacientiem. Katra dižciltīga cilvēka pienākums ir jautāt, vai viņš vēlas sasniegt šo mērķi vai ne.

Svinīgi paziņoju visai pasaulei, ka TĀLĀK INDES ZĀĻU RECEPTE UN IETEIKUMI PAR GALVOTĀM ĒDIENĀM IR UZskatāmi PAR VISSIRDĪGĀKIE NOZIEGUMI PRET CILVĒCI, JO TIE IR FAKTORI, KAS

IZRAISĪT VISAS CILVĒKU SLIMĪBAS.

***



Skaists 7 gadus vecs balts suns Džekijs dzīvo pie mums kā jēls vegāns no pirmās dzīves.

Tagad ir viegli pierādīts, ka gaļas ēšana ir pretdabiska pat citiem dzīvnieki, un mums nav īstu plēsēju. Džekija ir pieradusi pie ēdiena, ko mēs ēdam kopš dzimšanas. Lielāko daļu viņa pārtikas veido kvieši, dateles, rozīnes, pistācijas, salāti un dažādi augļi, tie visi dzīvā (neapstrādātā) veidā, jo mūsu mājās nav pat grama mirušas pārtikas. Šis suns ar lielu vēlmi ēd pat sīpolus un redīsus.

Kad izvedam viņu ārpus pilsētas, viņš ganās kā jērs zaļajās pļavās. Salīdzinot ar citiem suņiem, šis suns ir ārkārtīgi veselīgs, svaigs un enerģijas pilns. Ja mēs vēlamies pieradināt lauvu, leopardu un vilku mazuļus ēst tādus augus kā šis suns, pēc dažām paaudzēm tie pilnībā atstās savu mežonību un kļūs mierīgāki un varēs dzīvot kopā ar citiem dzīvniekiem, piemēram, govīm. Bet gluži pretēji, mēs nekad nevaram pieradināt govis ēst gaļu.

No kā vajadzētu izvairīties?

Žāvēti augļi, kas apstrādāti ar sēru vai asu ūdeni vai ar citām ķimikālijām nedrīkst lietot, jo tai nav uzturvērtības un ir tikai indīga viela, lai pat tārpi netuvojas. Jūs nedrīkstat lietot olīveļļu, kas ir filtrēta ar ķimikālijām un kurai nav dabiskās krāsas vai smaržas un garšas.

un ir zaudējis savu uzturvērtību. Sālītas olīvas, marinēti gurķi un marinēti gurķi, kas pagatavoti ar sāli vai etiķi, netiek uzskatīti par dzīvu un dabisku pārtiku. Arī etiķim, vīnam un tādiem ēdamiem produktiem, kas atgriezušies no sākotnējā un dabiskā stāvokļa, nav uzturvērtības. Sāls tiek pagatavota arī tā, lai tas uzsilst un ir kaitīgs, papildus tam, ka organismam nepieciešamais sāls ir augļos un dārzeņos. Neizmantojiet permanganātu vai citus dezinfekcijas līdzekļus augļu un dārzeņu mazgāšanai.

Izvairieties no karstām telpām, karstām drēbēm un netīra gaisa. Nelietojiet ziepes vai šampūnus, tie satur ādai un ķermenim kaitīgas ķīmiskas vielas; Ejiet dušā pēc iespējas agrāk.

Neapstrādāti vegāni neēd nedabiskus, termiski apstrādātus, gaļīgus un treknus ēdienus ļoti izslāpis; Tas nepatērē bezvērtīgas kalorijas, lai to nodzēstu ar aukstu ūdeni, tas nesvīst, lai piepildītu savu vietu ar ūdeni. Turklāt dabiskajai pārtikai ir pietiekami daudz ūdens. Daba ir radījusi dabiskus pārtikas produktus tā, ka vasarā tie ir pilni ar ūdeni un ziemā ar zemu ūdens daudzumu. Kad jēlēdājs ir izslāpis, viņš slāpes remdē, apēdot gurķi vai tomātu, vai tasi augļu sulas vai tīra avota ūdens. Šim nolūkam un, lai pievienotu ūdeni kompotam utt., katrai dzīvai radībai katru dienu jāsagatavo viena vai divas glāzes avota ūdens. Principā dzīvs ēdājs nedrīkst ielaist savā ķermenī nekādas ķīmiskas vai toksiskas vielas, pat ja to daudzums ir ļoti mazs; tas ir, ka viņam nevajadzētu dzert krāna ūdeni. Šajā ūdenī ir hlors un fluors, un neatkarīgi no tā, cik maz tas ir, jo tam ir spēks iznīcināt mikrobus, tas spēj arī sabojāt cilvēka ķermeņa šūnas. Cilvēka šūnas ir arī jutīgas kā mikrobi, tās arī ātri saindējas un sabojājas, visā pasaulē tiek dzirdēta spēcīga kritika par šo nepareizo praksi. Daži cilvēki nenovērtē šo saindēšanos, viņi ņem šo krāna ūdeni, pievieno tam jaunas ķīmiskas vielas un indes, padara to dažādās krāsās un sauc to par bezalkoholiskajiem dzērieniem.

Reizi mēnesī mēs atvedam dažas krūzes ūdens no Teherānas Vanak avota, kas atrodas netālu no mums, un izmantojam to. Pastāv milzīga atšķirība starp avota ūdens un krāna ūdens garšu un smaržu.

Smidzināšana un ķīmiskais mēslojums ir viena no šī laikmeta "civilizētās" tautas neprātīgajām darbībām. Alkatīgi cilvēki saindē zemi ar

ķīmisko mēslojumu un mākslīgi palielināt produkta daudzumu un tā vietā pasliktināt tā kvalitāti; viņi apsmidzina augļus un dārzeņus, kad tie ir gatavi, un nekavējoties pārdod tos cilvēkiem. Vēlāk pats ārsts, kurš izgudroja šo smidzināšanu, redz sava darba slikto rezultātu un tā vietā, lai to apturētu, aizliedz ēst augļus un dārzeņus.

Tagad, kad situācija ir šāda, cilvēkiem nevajadzētu izmantot ļaunumu izsmidzināšanu kā attaisnojumu un gatavot augļus un dārzeņus. Jo, ja izsmidzināšana iznīcina produkta vērtību, piemēram, par 10%, vārīšana iznīcina vērtību par 100%, un tajā pašā laikā tā rada daudz vairāk indes mirušajā pārtikā nekā izsmidzināšana. Cilvēkiem vajadzētu labi nomazgāt saindēto pārtiku un tajā pašā laikā cīnīties pret šo necilvēcīgo praksi. Tagad cilvēku balsis tiek paceltas no visas pasaules. Viņi veido biedrības, drukā žurnālus, atver īpašus veikalus un sanatorijas un pansijas, lai pabarotu cilvēkus ar pārtiku, kas ražota bez ķīmiskā mēslojuma un pesticīdiem. Daži no maniem ārzemju sekotājiem iegādājas sev zemi, lai būtu privāts dārzs un nodrošinātu augļu un dārzeņu vajadzības bez ķīmiskā mēslojuma un dzīvo īstā brīvībā.

Teherānas RawVegans asociācijas piedzīvojums Es nolēmu iztulkot un

izdot savu grāmatu franču, vācu, spāņu un arābu valodā, kā arī izveidot grāmatas no ļoti interesantiem burtiem un paplašināt savu globālo darbību, bet draugi un jēlēdiens uzstāja Teherānā izveidot klubu. . Kopā ar dažiem dibinātājiem savācām savā starpā naudas summu, sagatavojām hartu un sākām darbu. Savas divas lielās istabas mājas pirmajā stāvā ar ūdeni, elektrību un telefonu es bez maksas atdevu klubam un pavadīju divarpus gadus, vadot klubu un raw vegan restorānu. Es pulcēju biedrus, kuri bija uzticīgi manai filozofijai un mūsu kopienas konstitūcijai, un viņi bija aktīvi, palīdzēja, organizēja draudzīgas tikšanās, runāja par rezultātiem, ko ieguva, ēdot jēlu, vācu dāvanas, un viņi jokoja kā liela ģimene un šajā veidā mēs pulcējām aptuveni 900 dalībnieku.

Gadu pēc grupas izveidošanas Džavads Ramezāni kungs, kurš bija smagi slims un ārsti viņam bija pārgriezuši vēderu un

divpadsmitpirkstu zarnā un veica izmaiņas vēderā, viņš ieradās klubā mirstot (pēc viņa teiktā) un kļuva par biedru, kļuva par jēlu ēdāju un tika izglābts no nāves. Viņš bija ļoti ieinteresēts kopienas darbībā un tika ievēlēts par direktoru padomes locekli. Diemžēl viņš nekad nevarēja saprast dziļo un vienkāršo neapstrādātā vegānisma filozofiju. Dažkārt viņš teica: "Mana doma vēl nav nonākusi Aterhova prātā, varbūt kādreiz tā nonāks līdz." Gaidīju šīs dienas, bet velti. Ramezāni kungs sacīja: "Aterhovam nevajadzētu uzbrukt ārstiem un medicīnas zinātnei un nosodīt viņu nepareizās darbības." Bet man nebija šāda viedokļa, un es gribēju teikt cilvēkiem patiesību.

Kad kluba darbība nedaudz uzplauka, iztukšoju savas mājas pirmo stāvu, pievienoju iepriekšējām istabām ar trešdaļu no brokeru piedāvātās īres maksas un atdevu tās klubam (puse mājas pieder manam sieva. Es nesaņemu īri no savas puses). Par saviem līdzekļiem atvēru speciālas durvis uz ielu un uzcēlu 30 kubikmetru pagrabu glabāšanai, kopienas biedri nenotika regulāras sapulces, starp dažiem aktīvajiem biedriem iecēlām valdi, un lai pierādītu Ramezāni kungam, ka Viņš kļūdās savos uzskatos, ļāvu viņam pašam izvēlēties valdi. Viņš izvēlējās Dr.

Mohammad Kaar (Teherānas Medicīnas universitātes profesors) par direktoru padomes priekšsēdētāju. Šis ārsts uzrakstīja grāmatu "Neapstrādāts veģetārisms", kas bija pilna ar absurdām un bezjēdzīgām laboratorijas formulām, un viņš tērēja auditorijas laiku ar nevērtīgām lekcijām. Drīz vien viņš klubā sacēla traci, ka mums bija jāizslēdz no biedra saskaņā ar kluba statūtu 29. pantu. Viņš devās kopā ar dažiem saviem domubiedriem, ieguldīja un atvēra klubu ar nosaukumu "Scientific Raw Vegetarianism" Ministrs St, katrs zaudēja 40 vai 50 tūkstošus tomaņu un to slēdza, daži cilvēki arī nožēloja savu darbu un atkal pievienojās mūsu klubam. Ramezāni kungs nemācās no savas nepareizās rīcības, bet tieši otrādi – viena ārsta vietā viņš ieveda klubā divus vai trīs citus ārstus, lai teiktu runu.

Ja viņi būtu pieņēmuši manus vārdus, ko es pirms gadiem rakstīju grāmatā Raw-Eating, lielākā daļa cilvēku, kas miruši pēdējos gados, tagad būtu dzīvi. Piemēram, medicīnas sistēmas vadītājs Dr. Ikbals,

kurš mani nodeva tiesai sodīt, bet viņš pats tika sodīts dzīvē un nomira. Par laimi, tiesa medicīnas sistēmas sūdzību noraidīja kā nepamatotu un lēma man par labu. Medicīnas sistēma apgalvoja, ka es iejaucos medicīnas "zinātnē", bet man nav ko darīt ar viņiem, es tikai rādu dabas ceļu, un šis pareizais ceļš saglabās cilvēku veselību un izārstēs viņus, un rezultātā ārstu ienākumu ceļš ir bloķēts, bet nevienam uzņēmējam nepatīk, ka viņa naudas pelnīšanas bizness tiek iznīcināts! Grāmatā "Raw-Eating", kurā interpretēta jēlbarības filozofija un šīs grāmatas vadībā tiek veidota jēlvegānu sabiedrība, minēti daži pamatpunkti, kas pierāda medicīnas zinātnes nepareizību un kaitīgumu.

Es ļoti paļaujos uz šīs asociācijas un kluba plūsmu, jo man ir lai pierādītu, kā es tērēju visu savu laiku sešus gadus, paliku prom no globālām aktivitātēm, smagi strādāju un tērēju naudu, taču visi šie centieni tika izšķiesti, jo daži krāpnieki paņēma kopienu, klubu un restorānu ar visu tā īpašumu. un mēbeles no manis un patiesajiem kopienas locekļiem un nodeva tās pretiniekiem. Džavads Ramezāni kungs, cietsirdīgs un naudas cienītājiem bagāts uzņēmējs; Viņš nevarēja saprast ļoti vienkāršās un izcilās jēlvegānisma filozofijas dziļo nozīmi, pretēji manam viedoklim, viņš domāja, ka ar zinātni ātrāk sasniegs galamērķi. Viņš tik ļoti ticēja savam viedoklim un bija tik pārliecināts par sevi, ka nolēma kaut ko darīt, lai izslēgtu mani no kluba un nostādītu sevi manā vietā un savu zinātnisko filozofiju dabas likuma vietā. Viņi ieliek Dr. Majdi grāmatu "Ēd un kļūsti skaista" jēlas ēšanas grāmatas vietā un ar ārstu palīdzību pārņem klubu. Lai sasniegtu šo bīstamo mērķi, viņam nācās izmantot simtiem pārkāpumu, likumu pārkāpšanu, melošanu, draudus, piespiešanu, inscenēšanu utt. Pirmkārt, viņš mēģināja atdabūt no viņa MohammadRezu Mahtabi un Manouchehr Safarzadeh (divus direktoru padomes locekļus). .

Mahtabi kungs, 28 gadus vecs lauksaimniecības inženieris, kurš pārdzīvoja smagu nieru slimību, ēdot jēlu pārtiku, vairākus mēnešus palīdzēja remontēt klubu. Viņš bija talantīgs jauneklis, kurš ar lepnumu veica visas kluba elektroinstalācijas, santehnikas, krāsošanas un galdniecības darbus, izmantoj

Safarzadeh kungs. Pēc tam viņš sešus mēnešus vadīja visu klubu un restorānu. Viņš pētīja neapstrādātu salātu gatavošanu un uzrakstīja grāmatu ar nosaukumu "Raw vegan foods, the only human food". Mahtabi kungs gribēja biedrībai dibināt lauksaimniecības uzņēmumu, taču viņa plāns palika nepabeigts, jo netika atrasta īstā zeme; Mahtabi kungs nav īpaši turīgs, un, ja mēs būtu viņam iedevuši nelielu algu, lai viņš vadītu klubu un viņu paturētu, mūsu klubs nebūtu nonācis šajā nožēlojamajā situācijā, taču Ramezāni kungs tika tik ļoti nomocīts, ka viņš aizbēga no mums. un teica saviem draugiem: "Es iešu, ēdīšu vārītu un nomiršu." Un viņš darīja to pašu. Viņš devās uz Khorramshahr, ieguva darbu Kešavarzi bankā, pārcēlās no mājām, draugiem un cilvēkiem, palika viens, gatavoja ēst, un rezultātā viņa nieru slimība atkal parādījās un viņu nogalināja.

Manouchehr Saffarzadeh kungs smagi strādāja kluba labā un palīdzēja, taču, tā kā viņš vislabāk saprata jēlvegānisma dziļo filozofiju un vienmēr to aizstāvēja, tas bija tāpēc, ka Ramezāni kungs uzlūkoja viņu kā ienaidnieku šādā veidā. Valde bija izklīdināta. Safarzadeh kungs devās uz Širazu, bet Abulfazls Sadarats devās uz Jahromu, Mr.
Ramezani un Kaihani kungs palika, Abulfazls Kaihani kungs nav svarīga persona, viņš ir Ramezāni kunga un viņa uzticamā drauga radinieks.
Es ap šo laiku trīs vai četras reizes braucu uz ārzemēm, jēlvegāni mani aicina pa visu pasauli, viņi vēlas mani redzēt, un es dažreiz braucu pie viņiem. Šajās situācijās Ramezāni kungs redzēja laukumu tukšu un sāka savu diktatūru. Mums ir konstitūcija, ko sastādījuši pieredzējuši juristi, kuri visu ir paredzējuši un nostiprinājuši manas pilnvaras šādu pārkāpumu novēršanai; Bet Ramezāni kungs likumus nezina. Viņam viņa vēlme ir likums.

Saskaņā ar 18., 21. un 29. pantu Ramezāni kungs un kungs.
Kayhani tika likumīgi izraidīti no kopienas, un katra pret mani vērstā kustība bija nelikumīga un piespiedu kārtā. Ja es būtu gribējis, es būtu varējis laikus izmantot savas pilnvaras, noņemt tās un pārņemt biedrības vadību, taču, lai cik dīvaini tas neliktos, man bija īpaša interese par Ramezāni kungu par viņa aktīvo un dinamisko garu, it īpaši. ka viņš bija aktīvs un palīdzēja biedrībai. Viņš savā dārzā bija noorganizējis semināru. Es negribēju viņu apbēdināt; Es vienmēr gaidīju, kad viņš pieņems savu kļūdu un atgriezīsies pie mums.

Varbūt viņš par mani ņirgājās un uzskatīja sevi par gudru, jo pieņem medicīnas zinātni, bet es nē. Viņš teica: "Cīņai ir jāizmanto visi līdzekļi un plāni." Ramezāni kungs ir iecēlis vienu no saviem draugiem un klasesbiedriem Mostāna kungu par grāmatvedi, kurš visu naudu, kas iekasēta no restorāna, biroja un dalības pārdošanas, aizved bankā un ieskaita Ramezāni kunga personīgajā kontā.
Ko Ramezāni kungs dara ar šo naudu? Neviens nezina un nevienam neatbild. Ramezāni kungs bija uztaisījis zīmogu; Svētdienās un otrdienās no 16:00 līdz 20:00 un ceturtdienās no 13:00 līdz 15:00 lekcijas un pacientus bez maksas izmeklēja ārsti un uztura speciālisti. Šo zīmogu viņš uzliek lapiņām, kuras es biju izdrukājis par saviem līdzekļiem, jo Ramezāni kungs netērē naudu reklāmai. Medicīnas sistēma man sūdzējās, ka es iejaucos medicīnas darbā, tagad Ramezāni kungs to dara.

Viņi kādu laiku uzsāka akupunktūru klubā; Sievietes, bērni, veci un jauni, sēž pie sienas ar adatām ausīs, degunā, lūpās, pierē, rokās un ceļos kā klusas statujas! Viņi gaidīja, kad slimība izlēks no adatas gala un izglābs viņus!

Kādas jocīgas ainas nerada gatavoto cilvēku neziņa? Dr Navabs teica runu ar kluba runātāja starpniecību un paziņoja, ka nepiekrīt Hovannessian viedoklim. Ļoti labi, Navaba kungs, ja jūs nepiekrītat manai filozofijai, ko jūs darāt šajā klubā? Pasaulē ir miljoniem cilvēku, kuri ir pret neapstrādātu vegānisma filozofiju, vai viņiem visiem ir tiesības ienākt mūsu klubā un runāt pret mums? Kad es izdevu paziņojumu par šiem notikumiem, lai informētu biedrus, tas saniknoja Ramezani kungu; Viņš nomainīja pagalma durvju slēdzeni, kuru es pats nošķūrēju un apaudzēju ar puķēm, lai nevaru ieiet pagalmā laistīt dārzu; Mana biroja durvis ir aizslēgtas, un man bija jāatver jaunas durvis uz savu biroju no gaiteņa. Arī kluba ieejas durvis no gaiteņa ir aizslēgtas no aizmugures.

Bija pienācis laiks ievēlēt jaunu direktoru padomi. — Ramezāni kungs jautāja daži cilvēki sagatavo ielūgumus. Ielūgumi tika uzrakstīti un ievietoti aploksnēs. Ramezāni kungs aiznesa šīs aploksnes uz savām mājām, lai tās apzīmogotu un izliktu, taču pat viena no tām netika izlikta, tāpēc neviena

draudzes biedru zināja par jaunās valdes ievēlēšanu. Šajās dienās Ramezāni kungs bija savācis visus biedru dokumentus un aizvedis uz savām mājām. Viņš bija pavēlējis Mostāna kungam nevienu nepieņemt par biedru. Tas ir liels noziegums. Kāds jautāja Ramezāni kungam, ka kāds kungs vēlas kļūt par biedru, kāpēc jūs nepieņēmāt? Un viņš atbildēja: "Man nepatika viņa izskats." Neviens diktators pasaulē nav gatavs sniegt tik rupju atbildi. Savā mājā Ramezāni kungs aicināja uz salidojumu draugus, paziņas, kaimiņus, radus un citus cilvēkus un katram iedeva biedra karti, lai viņi vēlēšanu dienā varētu iekļūt klubā un balsot par viņu.

Noteiktajā vēlēšanu dienā klubā ienāk Ramezāni kungs ar viltus jēlas ēšanas izliktotāju grupu un jaunas konstitūcijas tekstu, ar jaunu nosaukumu, ar jaunu centru un ar jaunu filozofiju, kuru Ramezani kungs savā mājā pieņēma tikai ar vienu "slepeno" balsi . Viņš iepazīstināja ar ārstu un citu grupu, ko viņš pats bija izvēlējies ar "slepeno" balsojumu, un teica: "Kas piekrīt, paceļ roku." Vairāki algotņi pārsteigti pacēla rokas un Mr.

Ramezani paziņo: "Tas tika apstiprināts." Vairāki īstie kluba biedri protestēja. Es iegāju klubā no savas mājas un paziņoju, ka Ramezāni kungam jau ilgu laiku ir liegta dalība sabiedrībā, tāpēc viņam nav ne balsstiesību, ne izvēlēties un tikt izredzētam. Šīs vēlēšanas ir nelikumīgas un viltotas. Ramezāni kungs reģistrēja šīs vēlēšanas, un mēs neprotestējām, jo šī jaunā biedrība nav saistīta ar mūsējo. Šī ir jauna kopiena ar jaunu nosaukumu, ar jaunu mērķi, ar jaunu atrašanās vietu, ar jaunu konstitūciju, ar jaunām grāmatām, ar jaunu dibinātāju un sekretāru. Katrs var brīvi izvēlēties sev mērķi, pulcēt ap sevi dažus domubiedrus, izveidot biedrību un reģistrēt to; Bet vēsturē nav redzēts, ka nelegāls grupējums ienāktu savu oponentu populācijā, sarīko sev viltus vēlēšanas, atceļ galvenos kopienas dibinātājus un sagrābj visus sākotnējo iedzīvotāju īpašumus. Tas ir tāpat kā tad, ja ienaidnieks aplenktu pilsētu, daži pilsētas iedzīvotāji atver vārtus un nodod pilsētu ienaidniekam. Jēla ēšanas sabiedrība ir pret ārstu nepareizu darbību. Konstitūcijas 17. pants saka: "Īsts jēlvegāns nekad

saslimst un viņam nav nepieciešama ārstēšana un procedūras."
Attiecībā uz negadījumiem un avārijām mēs apmācām neapstrādātus vegānus ķirurgus, kuri darbosies bez antibiotikām, bez seruma un bez dzīvnieku olbaltumvielām.

Viņi man saka: "Kāpēc jūs nepiekrītat šiem ārstiem, kuri ir neapstrādāti ēdājus un runā par jēlu pārtiku?" Tā nav taisnība. Daktere Majdi cilvēkiem saka: "Dažreiz var ēst vārītu, nav nekādu problēmu." Un ēd pats, dakteris Navabs uzskata, ka jēlbarība jāsāk pamazām.
Pēc doktora Rašti (viena no jaunajiem valdes locekļiem) izskata un izskata var saprast, ka viņš nav jēls vegāns. Šie ārsti ir padarījuši neapstrādātas pārtikas klubu par reklāmas centru un pulcē klientus savam birojam, lai iegūtu slavu.
Dr. Navabs ir kļuvis par direktoru padomes priekšsēdētāju, kāda būs viņa prezidentūra? Tikai to, ka viņš vienu stundu nedēļā runā par olbaltumvielām un vitamīniem un viss? Prezidentam jāvada kluba lietas.

Nez, kā Dr Majdi, Dr Nawab, Dr Rashti un citi padomi Ramezāni kunga izvēlētie biedri, neatkarīgi no tā, cik ļoti viņi ir pret manu filozofiju, kā viņi piekrita piedalīties šajās viltus vēlēšanās ar šo apkaunojošo inscenējumu un noņemt Hovannessianu, asociācijas dibinātāju un pastāvīgo sekretāru? Viņi nomainīja dibinātājus, izņēma no manām rokām klubu, kuru izveidoju un vadīju sešus gadus, un ar spēku pārņēma klubu ar visu tā aprīkojumu un aprīkojumu. Mūsu biedrībai "zinātniskās" lekcijas nav vajadzīgas. Kad mēs pieņemam dabas pavēli "neēdiet gatavotus ēdienus, neēdiet dzīvniekus, ēdiet neapstrādātu vegānu pārtiku tik daudz, cik vēlaties un visu, kas jums patīk."
Mums nekas cits nav jādzird.

Ramezāni kungs iedomājas sevi par zinātnieku. Kad jēlēdāji mani ieskauj un uzdod jautājumus, sarunā iesaistās Ramezāni kungs un runā par glikozi un glikogēnu. Kādu dienu strīda laikā Keihani kungs sāka uz mani lamāties. Viņš pacēla roku un kliedza piecas vai sešas reizes: "Armēnis, armēnis, armēnis." It kā armēņu valoda ir sava veida lāsts! Es lepojos, ka esmu armēnis un lepns, ka esmu ārietis un dzīvoju Persijā. Persiešu tautieši nekad nav slikti izturējušies pret armēņiem, un viņi vienmēr ir baudījuši viņu cieņu. Naida radīšana starp tautām ir viena no sliktākajām lietām. Līdzīgi notika vienā

dienā valdes sēdes laikā, strīda laikā, doktors Kārs uz brīdi zaudēja savaldību un sāka uz mani lamāties, ka savā dzīvē esmu dzirdējis tikai no cilvēku mutēm uz ielas. Es sēdēju klusu un ar izbrīnu skatījos, kā šis cienījamais cilvēks pazaudēja sevi un nesaprata, ko runā. Viņš sita ar rokām pret galdu un teica: "Tu uzej augšā un sēdi savā istabā, šeit ir mūsu, nevis tava." Jo iepriekšējā reizē viņš bija nožēlojis savu uzvedību un mani apskāva, noskūpstīja un atvainojās, es viņam piedevu; Bet otrajā reizē tas izgāja pilnīgi ārpus robežām. Mums nācās viņu kopā ar Azdanlou kungu izslēgt ne tikai no direktoru padomes, bet arī no asociācijas biedriem.

Lai mani kaitinātu, Ramezāni kungs nav samaksājis man īri par pieciem mēnešus. Kādu dienu viņš traks iebrāzās klubā un, kad viņš ieraudzīja mani runājam ar dažiem cilvēkiem par jēlu ēšanu, viņš kliedza: "Ej prom no šejienes." Tad viņš tikko nolīgtajam strādniekam pavēlēja: "Izmetiet šo ārā." Arī šis strādnieks mani pagrūda un izmeta no ieejas durvju kāpnēm, un es nokritu zemē un ar galvu ietriecos motociklā un guvu traumas. Ja es nebūtu jēlēdiens, man būtu bijis insults. Mēs devāmies uz policijas iecirkni un no turienes pie medicīniskās ekspertīzes, šis darbinieks gribēja sevi attaisnot un skaļi atkārtoja: "Aterhovs saka, ka, pieskaroties galdam, jūs zaudēsit svaru." Viņš bija tik daudz iemācījies no neapstrādātas ēšanas! Ramezāni kungs arī gribēja izmeklētājam parādīt dažus papīrus, taču izmeklētājs tos atgrūda. Noteikti, Mr.

Ramezāni gribēja parādīt savu slaveno konstitūciju un pierādīt, ka viņš ir kopienas sekretārs, bet es esmu nemiera cēlājs. Ko es te varētu darīt? Es piedevu un iznācu; Vai šī bija pēdējā komēdijas vai traģēdijas aina? ES nezinu; Ramezāni kungam vajadzētu atbildēt. Viņš man daudzkārt draudēja, ka izdarīs kaut ko, lai piespiestu mani bēgt no Persijas kailai! Varbūt tā ir viņa paraža, jo viņš savu dzīvi ir parādā manai filozofijai. Šī ir arī sava veida pateicība. Kad viņi viņam jautā: "Kur tad ir Aterhovs?" Viņš atbild: "Viņš ir pret zinātni." Šeit es paziņoju, ka jebkāds kaitējums manai dzīvībai un īpašumam ir no viņa (vai tiem pašiem iekļūstošajiem aģentiem).

Egoisms un neprātīgs aizvainojums dažus cilvēkus noved pie tā, ka mana tālruņu grāmata, kurā ir visu dalībnieku vārdi

tika reģistrēti un manā birojā pazuda divas pilnas mapes ar angļu pasta vēstulēm (apmēram tūkstotis). Es nevaru pateikt, kura darbs varētu būt šī zemiskā un necienīgā rīcība, bet es zinu, ka tas ir cilvēka darbs, kurš vēlas sazināties ar jēlvegānisma piekritējiem un ļaunprātīgi izmantot tos. Ir skaidrs, ka persona, kas tos nozaga, nevar tos izmantot publiski. Kurš to darīja, to darīja nezināšanas dēļ. Es piedodu un lūdzu, lai, ja viņš savā sirdī jūt mazliet cilvēciskuma, pēc tam, kad viņš no tām ir sapratis savu nozīmi, atsūta šīs vēstules man atpakaļ; jo šīs vēstules būs ārkārtīgi svarīgas un vērtīgas man un jēlvegānisma vēsturei nākotnē.

Tagad, kad es neeju uz klubu, ārstētie cilvēki ierodas manas villas otrajā stāvā, lai pateiktos un iegūtu informāciju un iegādātos grāmatas. Mēs izveidojām kopienu ar filozofiju, kas ierakstīta neapstrādātas pārtikas grāmatā. Ikviens, kurš nepieņem šo grāmatu, nevar kļūt par šīs kopienas locekli. Ārstiem, kuri vēlas kļūt par jēlvegānu asociācijas biedriem, vajadzētu slēgt savus kabinetus un nerakstīt pacientiem receptes vai indes, taču viņi tomēr ir ārsti un nevar pilnībā atteikties no savām nepareizajām zināšanām, un, ja viņi vēlas, tad viņiem nav ko darīt. darīt un nav ko teikt. Viņi mūsu klubā lasa lekcijas par vitamīniem, olbaltumvielām un augu īpašībām. Šie vārdi ir tikai muļķības, mīti, fantāzijas un izdomājumi. Sākumā viņi lasīja lekcijas trīs reizes nedēļā, vēlāk vienu dienu nedēļā un tikai vienu stundu. Drīz cilvēkiem apniks klausīties šos vārdus un viņiem pietrūks vārdu, ko viņi darīs tālāk? Cik daudz viņi var muļķot cilvēkus?

Galu galā, ja kādu dienu Ramezāni padziļinās studijas un pieņems savas kļūdas, atsakās no medicīnas zinātnes, atgriežas dabā un pakļaujas dabas likumiem, mēs esam atvērti viņu pieņemt un es ignorēšu, kādas grūtības man ir nodarītas; Patiesu neapstrādātu vegānu ētikā nav ļaunuma, mēs esam piedodoši.

Raw-vegānisms stāv augstāk
nekā visas revolūcijas vēsturē

Astrijas kundze ar jēlvegānu bērnu grupu no bērnunama



Grupa neapstrādātu vegānu bērnu Nensijas Annas Zableras bērnu namā Austrālijā



Aršavirs Ter Hovannesians



Īsta cilvēka paraugs, jaunas pasaules bez slimībām, nabadzības, bada, kara un slepkavībām aizsācējs, pilnīga 20. gadsimta jēlvegāna piemērs Anahits, 20.
gadu vecā Aterhova meita, kura nekad nav patērējusi nevienu kumosu vārītu lietu un nekad nav lietojusi nekādas zāles vai vakcīnas.



15 gadus vecais Anahits (krāsots attēls)

10 gadus vecais Anahits (krāsains attēls)

Logotips
Teherāna Raw-
Ēšanas biedrība



Autora
paraksts

Teherāna - 1976

Aršavirs Ter Hovannesians, Teherānas pilsēta, Karim Khan Blvd, Sanaei St, Sanaei SQ, Nr.2.

Pastāstiet: 828878

Dear mothers, note well:

If you want your child to be born healthy and live a healthy life, you should feed her/him with natural nutrition from the uterus time.

If the mother's milk is made from dead food, then it's poisonous for baby.

Your baby hates cooked food as much as she/he hates cigarettes, alcohol and drugs.

Accustoming a baby to dead food is one of the most terrible sins.

Raise your children like Anahit, healthy and happy.